

TAMPEREEN YLIOPISTO

Tiina Markkola

”SE MENEE OHI. JA JOS EI MEE NIIN SE PISTETÄÄN MENEMÄÄN
OHI.”

Mistä tai keneltä Tampereen yläkoululaiset hakisivat apua ongelmiinsa

Kasvatustieteiden pro gradu - tutkielma

Huhtikuu 2015

TAMPEREEN YLIOPISTO

Kasvatustieteiden yksikkö

MARKKOLA, TIINA: ”Se menee ohi. Ja jos se ei mee niin se pistetään menemään ohi.” Mistä tai keneltä tamperelaiset yläkoululaiset hakisivat apua.

Pro gradu – tutkielma, 73 s. 12 liites.

Huhtikuu 2015

TIIVISTELMÄ

Avainsanat: nuoret, ongelmat, stressi, selviytyminen, avun hakeminen

Tutkimuksessa selvitettiin nuorten näkemyksiä siitä, mistä tai keneltä he uskoisivat hakevansa apua, mikäli kohtaisivat erilaisia ongelmatilanteita. Avun hakeminen voidaan määritellä selviytymisstrategiaksi, joka on aktiivisia keinoja hakea apua tai ohjausta muilta johonkin ongelmaan. Selviytyminen on prosessi, joka tapahtuu stressin kokemuksen, kognitiivisen arvioinnin sekä selviytymisstrategian valinnan kautta. Monet yksilölliset tekijät vaikuttavat selviytymisprosessissa sekä avun hakemisessa. Tutkimuksessa keskityttiin eniten koulun toimijoiden rooliin mahdollisina avunhakukohteina sekä niihin nuoriin, jotka eivät uskoneet hakevansa apua mistään.

Tutkimus järjestettiin kyselytutkimuksena lähes kaikissa Tampereen kaupungin yläkouluissa (n=3175), ja nuoret vastasivat Internetin kautta kouluaikana. Ongelmat rajattiin kuuteen eri teemaan: (1) ihmissuhdeongelmat, (2) yksinäisyys, (3) masennus ja ahdistus, (4) päihdeongelmat, (5) rikoksen uhriksi joutuminen sekä (6) äkilliset kriisit. Jokaiseen kysymykseen oli monta eri vaihtoehtoa mahdollisista avunhakukohteista. Nuoria pyydettiin myös perustelemaan, miksi he hakisivat apua valitsemastaan kohteesta.

Tulosten mukaan nuoret uskoisivat hakevansa keskimäärin eniten apua perheeltä tai sukulaisilta (28,3 %) sekä kavereilta (27,1 %). Nuorista keskimäärin 14,7 % ei uskonut hakevansa mistään apua tai yrittäisi selvittää omin avuin. Koulun toimijoiden osuus avun hakemisesta oli yhteensä noin 15 %. Muista kohteista apua uskoi hakevansa kustakin alle 5 % nuorista. Sukupuoli ja ongelman tyyppi olivat yhteydessä siihen, keneltä tai mistä nuori uskoisi hakevansa apua. Nuorten, jotka eivät uskoneet hakevansa apua muilta, perusteluista löydettiin viisi teemaa: (1) Nuori uskoo tietävänsä toimintamallin ongelmaan, (2) asia ei ole suuri ongelma, (3) pettymys muihin ja luovuttaminen, (4) yksin pärjäämisen eetos ja (5) pelko muiden reaktioista. Myös koulun toimijoilta avun hakemisen syiksi löydettiin viisi teemaa: (1) usko avun saamisesta (2) ammattitaito, (3) empatiisuus, (4) tuttuus ja helppous ja (5) luotettavuus.

Avun hakemisessa olennaista oli nuorten näkemys siitä, kenen he uskoivat voivan auttaa heitä. Mikäli mahdollisimman monen toivotaan hakevan apua, olennaista on vaikuttaa uskomuksiin avun hakemisesta sekä ylläpitää tarpeeksi monipuolisia kanavia avun hakemiseksi.

Sisällys

Johdanto.....	5
1. Nuoruus ja sen haasteet	7
1.1 Oman polun ja minuuden etsimistä.....	7
1.2 Hyvinvoinnin polarisaatio.....	10
2. Stressi ja selviytymisprosessi.....	12
2.1 Stressin määritelmä	12
2.2 Kognitiivinen arviointi.....	13
2.3 Selviytyminen	14
2.4. Avun hakeminen selviytymisstrategiana	18
2.5 Yksilöllisyys selviytymisprosessissa	21
2.5.1 Yksilölliset tekijät.....	21
2.5.2 Uskomusten merkitys ihmisen toiminnassa	24
2.6 Sosiaalinen pääoma ja yksinäisyys	25
3. Perusopetuksen tarkoitus	28
3.1 Koulun perustehtävä	28
3.2 Koulun tehtävä suhteessa auttamiseen	29
4. Tutkimuksen toteuttaminen	31
4.1 Tutkimuskysymykset	31
4.2 Tutkimusjoukko	32
4.3 Tutkimusmenetelmät.....	33
4.4 Aineiston kerääminen	34
4.5 Aineiston analyysi.....	35
4.5.1 Mistä yläkoululaiset nuoret uskovat hakevansa apua ongelmiinsa?.....	35
4.5.2 Vaikuttaako ongelman tyyppi avunhakukohteen valintaan?	36
4.5.3 Avointen kohtien analyysi	37
5. Tulokset.....	39
5.1 Mistä nuoret uskovat hakevansa apua ongelmiinsa?	39
5.1.2 Sukupuolten väliset erot hakemisen suhteen	44
5.2 Ongelman tyyppin vaikutus avunhakukohteen valintaan	45
5.3 Yksin pärjäävät nuoret	46

5.4. Koulun toimijoilta apua pyytävät.....	52
6. Pohdinta	58
6.1 Avun hakemisen jakautuminen.....	59
6.2 Mikseivät jotkut nuoret hae apua mistään?.....	60
6.3 Koulun rooli nuorten avunhakukohteena.....	63
6.4. Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset.....	66
6.5 Johtopäätökset.....	67
Lähteet.....	69
Liitteet	74
Liite 1. Kysely avun hakemisesta ja sähköisistä ympäristöistä	74
Liite 2. Survey on asking for help and Internet environments	76
Liite 3. Tiedote huoltajille tutkimuksen järjestämisestä	78
Liite 4. Ohjeet opettajille luokan osallistumisesta kyselyyn	79
Liite 5. Teemojen luonti: ”En mistään” ja ”Yrittäisin selvittää omin avuin”	82
Liite 6: Teemojen luonti: Koulun toimijat	84

Johdanto

Syrjäytyminen on viime vuosina noussut merkittäväksi puheenaiheeksi julkisessa keskustelussa. Esimerkiksi Tasavallan presidentin kampanja *Ihan tavallisia asioita* (<http://www.tavallisia.fi/>), Opetushallitus (esim. Halinen 2014) sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (esim. Tiedote 2013) ovat ottaneet esille paitsi nuorten syrjäytymistä koskevia teemoja myös hyvinvointieroja ja koulutuksen merkitystä niihin puuttumisessa. Syrjäytymistä ilmiönä on vaikea määritellä; se voidaan nähdä esimerkiksi vallan puuttumisen kokemuksena sekä sosiaalisten kenttien, koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämisinä (Alatupa ym. 2007, 142, Kuulan 2000 mukaan). Tämä tutkimus on yksittäinen puheenvuoro ja näkökulma tähän aiheeseen.

Syrjäytyminen ei tapahdu hetkessä vaan usein negatiivisuus ja ongelmat samoin kuin positiivisuus ja onnistumiset kasautuvat vähitellen joillekin henkilöille (esim. Alatupa ym. 2007, 142–143, Jahnukaisen & Järvisen, 2001 mukaan; Nurmi & Salmela-Aro 2002, 168–169; Autio ym. 2008). On selvää, että syrjäytyminen ilmiönä on laajempi yhteiskunnallinen ja rakenteellinen ongelma, mutta tässä tutkimuksessa pureudutaan yksilöiden näkökulmiin – siihen hetkeen, kun ongelmia alkaa ilmetä. Tutkimuksessa selvitetään, kenen tai minkä puoleen yläkouluikäiset nuoret uskoisivat kääntyvänsä, mikäli he kohtaisivat erilaisia ongelmia, eli toisin sanoen joutuisivat stressaavaan tilanteeseen. Kiinnostuksen kohteena on selvittää, ketkä tai mitkä avunhakukohteet nousevat merkittäviksi nuorten keskuudessa ja mitkä taas jäävät vähemmälle huomiolle. Erityisesti kiinnitetään huomiota niihin nuoriin, jotka eivät uskoisi hakevansa apua mistään.

Moniin yhteiskunnan ongelmiin tarjotaan usein ratkaisuksi koulutusta, ja niin myös syrjäytymisen ehkäisyyn. Syrjäytyminen ja koulutus nähdään usein kulkevan erottamattomasti käsi kädessä (esim. Alatupa ym. 2007). Syrjäytymisen ehkäisyn ja auttamisen suhteen peruskoululle on asetettu

huomattavan suuria tavoitteita (Esim. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki). Sen vuoksi tutkimuksen yhtenä tavoitteena on edellä mainittujen lisäksi keskittyä siihen, mikä on koulun toimijoiden merkitys yläkouluikäisten nuorten avun hakemisen kohteina.

Ihminen on monimutkainen olento. Toimintaamme vaikuttavat aina lukuisat tekijät geeneistä ympäristöön, kokemuksista tavoitteisiin sekä itsetuntoon. Myös selviytymisprosessissa ja avun hakemisessa monet asiat limittyvät ja kietoutuvat yhteen. Prosessi alkaa kokemuksesta, että ympäristön vaatimukset ja omat resurssit ovat jollakin tavalla ristiriidassa. Tästä syntyy stressiä. Sen jälkeen yksilö arvioi kyseisen ristiriidan merkityksen itselleen sekä pohtii mahdollisia toimintatapoja asian hoitamiseksi. Tämän jälkeen ihminen valitsee joko tiedostetusti tai tiedostamattaan keinot, jolla pyrkii selviytymään tilanteessa. (Lazarus & Folkman 1984.) Jokaisessa vaiheessa vaikuttavat yksilön ominaisuudet persoonallisuudesta ympäristön mahdollisuuksiin.

Täysin tyhjentävää selitystä siitä, kuinka selviytyminen kenelläkin tapahtuu ja miksi, on lähes mahdotonta antaa. Tässä tutkimuksessa tavoitteenani on raapaista yhtä rajapintaa ja pureutua selviytymisprosessin alkuhetkiin; nuorten uskomuksiin siitä, keneltä tai mistä he voisivat tarvittaessa saada apua, mikäli heille tulisi vastaan ongelmia. Millaisena he siis kokevat ympäristönsä ja sen mahdollisuudet auttaa erilaisissa stressiä tuottavissa haasteissa?

Aluksi esittelen teoriataustaa aiheeseen liittyen. Käsittelen nuoruutta ikä kautena, stressin ja selviytymisen käsitteitä sekä avun hakemista, yksilöllisyyden merkitystä ja sosiaalisen pääoman käsitettä. Lopuksi tarkastelen koulun merkitystä suhteessa auttamiseen erityisesti perusopetuslain kautta. Tämän jälkeen esittelen tutkimuskysymykset, tutkimuksen toteuttamisen sekä tulokset. Lopuksi pohdin teemoja, jotka nousivat esille.

Tutkimukseni aihe on varmasti kaikille ihmisille ainakin jossain määrin omakohtainen, sillä jokainen meistä kohtaa elämässään vaikeuksia ja haasteita. Myös tutkijan omat kokemukset vaikuttavat hänen tekemiinsä tulkintoihin, ja näin ollen täydellistä objektiivisuutta ei voida koskaan saavuttaa. Oma kiinnostukseni aiheeseen kumpuaa osittain omasta menneisyydestäni ja yläkouluajoista, jolloin oma äitini sairastui vakavasti ja lopulta menehtyi. Tämän vuoksi stressin ja selviytymisen käsitteet ovat tulleet itsellenikin tutuiksi ja pidän niiden tutkimista nuorten keskuudessa tärkeänä.

1. Nuoruus ja sen haasteet

1.1 Oman polun ja minuuden etsimistä

Nuoruus on monenlaisten muutosten aikaa. Suomalaisessa yhteiskunnassa yläkouluikään tultaessa suurimmalla osalla nuorista on edessään koulun vaihto, ja sen kautta syntyvä uusi yhteisö kavereiden ja opettajien osalta. Luokkakavereiden muuttumisen lisäksi merkittävä muutos on yhden luokanopettajan vaihtuminen useiksi aineenopettajiksi. Murrosiän myötä nuoret alkavat vähitellen itsenäistyä vanhemmistaan ja suuntautua enemmän ystäviinsä. Osa kokee yksinäisyyttä, kun ei välttämättä tunne kuuluvansa oikein mihinkään. Myös fyysiset muutokset sekä oman identiteetin rakentuminen takaavat, ettei polku ole kaikille selvä tai suoraviivainen. (Uusitalo 2007, 23—25.) Näiden muutosten keskellä nuori voi hämmentyä, eikä välttämättä aina tiedä, kenen puoleen kääntyä kohdatessaan ongelmia tai vaikeuksia elämässään. Koulu instituutiona jäsentää lapsuuden ja nuoruuden eri vaiheita, ja siirtymät alakoulusta yläkouluun tai peruskoulusta lukioon ovat myös merkittäviä identiteetin muokkaajia. (Jokinen 2014, 257.)

Myös Eriksonin (1968, 128—135) mukaan murrosikäiset elävät monien mullistusten keskellä. Vaikka hänen mukaansa identiteetti kehittyy vaiheittain lapsuudesta asti erilaisten kehityskriisien tai tehtävien kautta, on murrosikä sille erityistä muotoutumisen aikaa. Nuorille on tärkeää kuulua joukkoon, ja he miettivät paljon sitä, mitä muut heistä ajattelevat. Toisaalta he käyvät yhä läpi itsenäisyyden, luottamuksen, ideologioiden, sekä vapauden ja rooli-odotusten teemoja, ja Erikson kutsuu vaihetta identiteettihämmennykseksi (identity confusion). Identiteetin etsimiseen liittyy olennaisesti myös tulevaisuuden paikan (Eriksonin mukaan erityisesti työn) löytäminen. Tämä näkyy yläkoulunuorten elämässä esimerkiksi yhdeksännellä luokalla tehtävien jatko-opintovalintojen

kautta. Nuoren on tärkeä löytää ja oppia se, kuka hän on, ja mitä hän itse ajattelee asioista. (Erikson 1968, 128—135.)

Marcia (1966) jatkoi Eriksonin työtä identiteetin kehittymisen määrittelystä, ja hän jakaa identiteetin kehityksen neljään vaiheeseen: (1) Identiteettidiffuusioon, jolloin ihminen ei vielä etsi aikuisuuden rooleja tai sitoudu niihin; (2) moratorioon, jolloin ihmisellä on etsintävaihe, muttei vielä sitoutumista; (3) ajautuneeseen identiteettiin, jolloin ratkaisuihin on sitouduttu ilman etsintävaihetta; sekä (4) saavutettuun identiteettiin, jolloin ratkaisuihin on sitouduttu etsintävaiheen jälkeen. (Marcia 1966; Nurmi ym. 143—145.) Identiteettityöhön kuuluu olennaisesti siis ihmisen oma ajattelu ja omien mielipiteiden etsiminen, ja näin ollen myös irtautuminen vanhemmista.

Saavutetun identiteetin omaavien ihmisten on todettu olevan hieman itsevarmempia kuin muut sekä selviävän paremmin stressaavista tilanteista. Ajautuneen identiteetin ihmisten itsetunto on epävarmempi kuin identiteetin saavuttaneiden, ja he myös pärjäävät huonommin stressaavissa tilanteissa. (Marcia 1966, 557—558.) Moratoriovaiheessa olevien ihmisten psyykinen hyvinvointi ei myöskään ole yhtä hyvä kuin identiteetin saavuttaneilla tai siihen ajautuneilla. Ikäryhmiä vertailtaessa on todettu, että moratoriovaiheessa olevien nuorten määrä on suurimmillaan ennen kahtakymmentä ikävuotta, ja mitä vanhempia ikäryhmiä katsotaan, sitä suurempi on identiteetin saavuttaneiden osuus. (Nurmi ym. 143—145.) Yläkouluikäisten nuorten voidaankin olettaa olevan joko identiteettidiffuusion vaiheessa, moratoriossa tai ainakin jonkinlaisessa kuohuntavaiheessa kulkemassa vähitellen kohti omaa identiteettiään. Onkin tärkeää, että he kokevat saavansa tukea tässä vaiheessa, johon voi liittyä huomattavasti epävarmuutta tai jopa ahdistusta.

Vuosituhaten vaihteen nuoria on kutsuttu ”yksilöllisen pakkovalinnan sukupolveksi”, jolloin sukupolvelta toiselle siirtyvän perinnön on huomattu haurastuneen. Yhteiskunnan globalisoitumista ja tietoyhteiskunnan vahvistumista leimaavat monimutkaisuus, valinnaisuus ja erikoistuminen, jotka ovat myös muuttaneet ihmisiin kohdistuvia vaatimuksia. 2000-luvun valintojen maailmassa tarvitaankin uudenlaista elämänhallintaa; nuorten on tiedettävä, mitä he haluavat, ja osattava tehdä oikeita valintoja. Yksilöllisen pakkovalinnan eetos lisääkin epävarmuutta, sisänpäin kääntyneisyyttä sekä epäonnistumisen pelkoa, kun kaikki on kiinni vain itsestä. (Vehkalahti, & Suurpää 2014, 16, Hoikkalan & Pajun, 2002 & 2008 mukaan.) Kun koko maailma on auki ja vaihtoehtoja lähes rajattomasti, asettaa valintojen tekeminen aikaisempien vuosikymmenien nuoria suu-

remman haasteen nykypäivän nuorille. Kuinka voi tietää, mitä haluaa? Kuinka voi olla varma siitä, että tekee oikean valinnan?

Myös nuorten käsitykset yhteiskunnasta ovat muuttuneet; joidenkin mukaan yhteiskunta ”on historiaa”, ja sen on korvannut katseiden kääntyminen omaan itseensä sekä eri ryhmittymiin jakaantunut yhteisöllisyys. (Häkkinen 2014, 39.) Toisaalta nuoruudessa on myös samoja elementtejä kuin aikaisemmin; epävarmuutta on ollut ennenkin, mutta se on suuntautunut ihmisen ulkopuolelle esimerkiksi sotaan, köyhyyteen tai sosiaalisiin eroihin. Nykyään epävarmuus paikantuu nuoriin itseensä, heihin sisälle. (Vehkalahti 2014, 85.) Suomalaisten kulttuurisena erityispiirteenä on pidetty myös painetta varhaiseen itsenäistymiseen (Salasuo & Suurpää, 2014, 113), mutta toisaalta aikuisuuden ja nuoruuden rajat ovat hämärtyneet, siirtymät muuttuneet epämääräisemmiksi, ja monet nuoret näkevät aikuistumisen ja sitoutumisen eri päätöksiin toisaalta hankalana ja vastakkaisena yksilöllisten elämänvalintojen tekemiselle (Jokinen 2014). Näin ollen nuoruus ja elämänkulku ovat yksilöllistymisen myötä muuttuneet vaativammiksi.

Toisaalta nuoruus nähdään usein ongelmallisena, ja identiteettiongelmat ja ristiriidat oletetaan automaattisesti kuuluvaksi nuoruuteen. Myös median huolipuhe syrjäytymisestä, talouslamasta sekä nuorten työttömyydestä vaikuttavat käsityksiimme nuoruudesta ja vahvistavat oletusta sen ongelmallisuudesta. (Vehkalahti & Suurpää, 2014, 23.) Kautta aikain nuoret, jotka ovat jollain tavalla hyväksytyt yhteiskunnallisen sosiaalisaation ulkopuolella, on nähty ongelmana. Monen aikakauden nuorisotulkinnat vaihtelevat kahden näkemyksen välillä: nuoret ovat joko ongelma tai haavoittuva ryhmä. (Salasuo & Suurpää 2014, 114—115.) Heistä on siis oltu huolissaan tai heitä on paheksuttu. Voidaankin perustellusti myös pohtia, onko nuoruus elämänvaiheena välttämättä niin ongelmallista kuin annetaan ymmärtää, vai onko puhe nuorten ongelmista ylikorostunutta. Kaikkiin elämänvaiheisiin voi kuulua haasteita ja ongelmia.

Autio ym. (2008, 8—9) kiinnittävät huomion myös siihen, kuinka nuorten elämää pyritään selittämään tietynlaiseksi – nuoruus ei ole niin yksiselitteistä kuin äkkiseltään vaikuttaa tai annetaan ymmärtää. Korkiamäen (2013, 124—125) mukaan on myös huomattava, että nuoret eivät ole vain aikuisten tuottaman tuen ja kontrollin passiivinen kohde tai tukea vailla oleva uhri. Nuoret tuottavat, pyytävät ja ottavat tukea vastaan sekä käyttävät sitä omaan hyvinvointiinsa. (Korkiamäki, 2013, 124—125.)

1.2 Hyvinvoinnin polarisaatio

Paitsi kasvamiseen, epävarmuuteen ja identiteetin muotoutumiseen, myös elämäntapaan liittyvät haasteet, kuten koulu- ja ammatinvalinnat sekä elinympäristöön liittyvät kriisit, sosiaalisen elämän haasteet ym. asettavat nuoret tilanteisiin, joissa heidän tulee pyrkiä selviytymään. Joillekin kasvamisen on vaikeampaa kuin toisille. Eriyksen suuria riskitekijöitä ja kriisejä suomalaisten nuorten kasvulle aiheuttavat mm. kaltoinkohtelu, yksinäisyys, runsas alkoholin käyttö sekä väkivaltaisuus (Määttä 2007, 8). Tämän tutkimuksen teemoiksi on valittu kuusi erilaista ongelmakenttää: (1) ihmissuhdeongelmat, (2) yksinäisyys, (3) masennus ja ahdistus, (4) päihdeongelmat, (5) rikoksen uhriksi joutuminen sekä (6) äkilliset kriisit.

Suomalaisnuorten elämää on seurattu jo pitkään joka toinen vuosi Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän Kouluterveyskyselyn avulla, joka antaa monenlaista tietoa nuorten elämästä. Vuonna 2013 (THL) tehdyn kyselyn mukaan (1) hieman alle kymmenellä prosentilla peruskoulun 8. ja 9. -luokan oppilaista on keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa, ja suurin piirtein sama määrä nuorista ilmoittaa vaikeuksista koulukavereiden kanssa toimeen tulemisessa. Rannan ym. (2012, 587) tutkimuksen mukaan on mahdollista, että sosiaalisesta ahdistuksesta tai peloista kärsii jopa lähes neljäsosa suomalaisista nuorista, ja määrä kasvaa 7. luokalta 9. luokalle mentäessä. Tätä he selittävät nuorten itsenäistymisellä vanhemmistaan sekä suuntautumisella vertaisiin. (Ranta ym. 2012, 588.) (2) Kouluterveyskyselyn mukaan 8 %:lla nuorista ei ole yhtään läheistä ystävää. Yksinäisyyttä käsittelee myöhemmin vielä erikseen kappaleessa 2.6. (3) Kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta kärsii Kouluterveyskyselyn mukaan noin kymmenesosa nuorista, ja 18 % on hakenut apua masentuneisuuteen ammattiauttajalta. (THL 2013.)

Nuorten alkoholin ja tupakan käyttö ovat vähentyneet viime vuosina, mutta huumeiden ja nuuskan käyttö on lisääntynyt yhdellä prosenttiyksiköllä. (4) Päivittäin tupakoivia nuoria on 13 % ja päivittäin nuuskaavia 3 %. Alkoholia viikoittain käyttää 5 % nuorista ja humalassa ainakin kerran kuukaudessa on 12 %. Huumeita on kokeillut vähintään kerran noin kymmenesosa nuorista. (5) Seksuaalista häirintää ainakin joskus on kokenut hieman yli puolet nuorista, ja seksuaalista väkivaltaa 14 %. Fyysistä uhkaa vuoden aikana on kokenut noin viidesosa nuorista. (THL, 2013.)

Kouluterveyskyselyn tuloksista nähdään, että suurimmalla osalla menee varsin hyvin, eivätkä he ole kokeneet kyseisiä ongelmia. Nykypäivän nuoruutta määritelläänkin myös polarisaation käsitteellä, joka merkitsee nuorten jakautumista eri ääripäihin; enemmistö voi hyvin tai jopa erinomaisesti, mutta osalle kasaantuu entistä enemmän ongelmia. (esim. Alatupa ym. 2007, 142—143, Jahnukaisen & Järvisen, 2001 mukaan; Nurmi & Salmela-Aro 2002, 168—169; Autio ym. 2008.)

Tässä tutkimuksessa ongelmat määritellään tilanteiksi, jotka aiheuttavat ihmiselle stressiä. Selviytyäkseen stressistä yksilön tulee löytää jokin tapa reagoida siihen ja toimia. Erityisesti keskitytään sosiaaliseen tapaan, avun hakemiseen, koska tarkoituksena on selvittää, keitä ovat ne henkilöt, joiden puoleen nuoret ensisijaisesti kääntyisivät. Seuraavaksi selvitetään stressin ja selviytymisen käsitteitä, jonka jälkeen käsitellään avun hakemista selviytymisstrategiana.

2. Stressi ja selviytymisprosessi

2.1 Stressin määritelmä

Stressi on yleinen sana arkikielessä ja sitä käytetään päivittäin erilaisissa yhteyksissä. Vaikka sana on arkipäiväinen, ja stressistä puhutaan usein arjen seuralaisena, ilmiönä se on läsnä niin pienissä kuin suurissakin ongelmissa. Stressin kokeminen määrittelee ihmisille, minkä hän näkee ongelmaksi.

Perinteisesti stressi on määritelty ärsyke–vastaus -malliksi (stimulus-response). Ärsyke on nähty ihmisen ulkopuolisena, ympäristön tapahtumiin liittyvänä tekijänä, jolloin ajatellaan, että stressi syntyy ympäristön joko negatiivisista tai positiivisista muutoksista. Ärsykkeisiin liittyvä stressi voidaan jakaa kolmeen osaan; (1) suuriin muutoksiin tai ”mullistuksiin” (cataclysmic), jotka vaikuttavat moniin ihmisiin, kuten luonnonkatastrofit tai sodat; (2) mullistuksiin, jotka tapahtuvat yhden henkilön elämässä, kuten avioero, läheisen kuolema tai työn menettäminen; (3) päivittäisiin harmeihin, kuten yksinäisyyteen, riitoihin, tai liian kiireiseen arkeen. Vastaus tarkoittaa sitä, kuinka ihminen toimii reagoidessaan stressiin. Nämä kaksi näkemystä myös limittyvät toisiinsa. Mallin pohjana on uskomus normatiivisesta stressireaktiosta, joka on kaikilla samanlainen, mikäli ympäristössä tapahtuu jotain tiettyjä asioita. (Lazarus & Folkman 1984, 11–13, 21.)

Lazarusta pidetään nykyaikaisen stressitutkimuksen isänä, ja mahdollisesti merkittävämpänä alan tutkijana 1900-luvulla (Cooper & Dewe 2004, 67). Hän näki stressin prosessina, jossa tapahtumat, niiden kognitiivinen arviointi sekä selviytyminen kuuluvat kiinteästi yhteen (esim. Lazarus 1966, 1984). Lazarus ja Folkman (1984, 19) kritisoivatkin aikaisempaa ärsyke–vastaus -mallia sen norma-

tiivisuudesta. Heidän mukaansa stressistä ei voida tehdä objektiivista määritelmää, vaan kyseessä on suhteellinen asia; mikä stressaa toista, ei välttämättä stressaa muita lainkaan, koska ihmiset ja myös ryhmät eroavat herkkyydeltään ja haavoittuvuudeltaan. Stressiin vaikuttavat monet asiat, kuten tapahtuman odotettavuus, kuinka paljon siihen voi vaikuttaa, sekä mitä tunteita asiaan liittyy. Esimerkiksi yllättävä irtisanominen ja vuosien yt-neuvotteluiden päätöksenä toteutetun irtisanomisen aiheuttamat stressit voivat olla hyvin erilaisia, vaikka lopputulos onkin sama. Näin ollen myöskään stressin määrää ei voida arvioida tapahtuman objektiivisesta suuruudesta käsin; vaikka päivittäiset tapahtumat harvoin ovat yhtä dramaattisia kuin vaikkapa luonnonmullistukset, voi niiden aiheuttama stressi olla yhtä suurta. Lazarus ja Folkman määrittelevätkin psykologisen stressin *ihmisen ja ympäristön välillä olevaksi suhteeksi, jonka henkilö arvioi kuluttavan tai ylittävän omat resurssinsa ja vaarantavan näin hyvinvointiaan*. (Lazarus & Folkman 1984, 19, 11, 12–13.)

Stressiin suhtautuminen riippuu merkittävästi yksilöstä ja hänen tekemistään tulkinnoista stressiin liittyen (Lazarus & Folkman 1984, 7). Myös Ikonen (2000, 13) toteaa stressin olevan ”subjektiivinen kokemus, jota voidaan tutkia myös objektiivisin mittarein”, koska stressi ilmenee usein myös fyysisesti esimerkiksi pulssin nopeutumisena. Stressi ei siis synny siitä, mitä ihmiselle tapahtuu vaan siitä, miten hän niihin suhtautuu (Ikonen 2000, 30, Lazaruksen 1966 mukaan). Stressi ei myöskään ole mikään luonnoton tila vaan päinvastoin välttämätön osa elämää (Lazarus & Folkman 1984, 21).

2.2 Kognitiivinen arviointi

Koska stressi on siis *ympäristön ja ihmisen välinen suhde, jonka yksilö arvioi kuluttavan omia resurssejaan*, ovat yksilön tekemät arviot ja tulkinnat tapahtumalle perustavanlaatuisessa osassa. Nämä arviot vaikuttavat sekä ihmisen emotionoihin että käyttäytymiseen. Kognitiivisen arvioinnin (appraisal) prosessissa henkilö antaa merkityksen sille, mitä on tapahtumassa ja kuinka se vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa.

Arviointi tapahtuu usein kahden tai kolmen kohdan kautta. Ensimmäiseksi (primary appraisal) arvioidaan tapahtuman merkitys joko positiiviseksi, stressaavaksi tai epäoleelliseksi. Stressaavat tilanteet synnyttävät joko harmin/menetyksen, uhkan tai haasteen tunteen yksilölle. Nämä saatta-

vat esiintyä myös yhdessä. (Lazarus & Folkman 1984, 52—54.) Tutkimuksissa on todettu tunteen vaikutus myös avun hakemiseen. Esimerkiksi henkilöt, jotka arvioivat kiusaamistilanteen haasteeksi, hakevat siihen apua todennäköisemmin kuin muunlaisen arvioinnin tekevät (Hunter ym 2004, 386).

Toiseksi (secondary appraisal) yksilö arvioi, mitä tilanteelle voisi tehdä. Sen avulla arvioidaan esimerkiksi erilaisten selviytymisstrategioiden toimivuutta. Kolmanneksi voidaan tehdä uudelleenarviointeja (reappraisal), jolloin joko yksilön tai ympäristön muuttunutta tilannetta arvioidaan uuden tiedon pohjalta. Käytännössä tämä on samanlaista kuin aiemmat arvioinnit. Vaikka arviointeja kutsutaan kognitiivisiksi arvioinneiksi, ne eivät välttämättä ole lainkaan tietoisia. Yksilöt eivät välttämättä ole myöskään tietoisia kaikista tekijöistä, jotka vaikuttavat heidän arviointeihinsa. (Lazarus & Folkman, 1984, 52—54.) Ihmisen uskomukset vaikuttavat hyvin moneen asiaan. Jopa usko siitä, että kykenee selviytymään ja hallitsemaan fyysistä kipua, on todettu olevan yhteydessä kroonisten kipupotilaiden aktiivisuuteen ja hyvinvointiin. (Jensen & Karoly 1991, 436, 1991.) Tähän perustuu myös placebo-lääkkeiden teho.

Suurista kriiseistä suurin osa ihmisistä saa stressiä. Ihmisen yksilöllisyys ja erityisesti temperamentti selittävät kuitenkin sitä, miksi tavalliset arjen asiat kuormittavat meitä eri tavoin – toisin sanoen temperamentti selittää sen, miksi joku kokee asian stressinä ja joku toinen positiivisena haasteena. Temperamentti on synnynnäinen ja pysyvä, minkä vuoksi taipumus tulkita stressiä tietyllä tavalla voidaan myös nähdä melko pysyväksi. (Keltinkangas-Järvinen 2008, 187—188.) Aavaan tarkemmin yksilöllisyyden merkitystä selviytymisprosessissa kappaleessa 2.5.

2.3 Selviytyminen

Ihmisen ja ympäristön suhde voi siis toisinaan luoda stressiä (ongelmia), jonka merkitys ja stressaavuus arvioidaan. Tämän jälkeen alkaa *selviytyminen* (coping): prosessi, jonka avulla henkilö selviytyy henkilön ja ympäristön välisen suhteen vaatimuksista sekä niiden nostattamista emootioista, jotka hän on arvioinut stressaaviksi (Lazarus & Folkman 1984, 19).

Selviytymistä on usein tutkittu erilaisten selviytymistyylien käyttönä. Kletinkangas-Järvisen (2008, 191) mukaan on olemassa tilannespesifeja selviytymiskeinoja, jolloin suurin osa ihmisistä todennäköisesti käyttää samankaltaisia selviytymiskeinoja kohdatessaan tietynlaisen stressitilanteen. Lisäksi on olemassa myös yksilöspesifejä keinoja, eli tietylle yksilölle tyypillisiä tapoja selviytyä. (Kletinkangas-Järvinen 2008, 191.) Ayalon (1995, 25, 28) määrittelee kuusi erilaista selviytyjätyyppiä, jotka pyrkivät selviytymään stressistä seuraavilla tavoilla:

Kognitiivinen: käyttää ajattelun strategioita, joihin liittyvät mm. tiedon keruu, ongelmanratkaisu ja sisäinen dialogi.

Emotionaalinen: Pyrkii selviytymään näyttämällä tunteitaan esim. nauraen, itkien tai kertoen, tai ei-kielellisesti esimerkiksi tanssin tai musiikin avulla.

Sosiaalinen: Käyttää sosiaalisia selviytymiskanavia, kuten tuen vastaanottamista ja antamista, roolin omaksumista, ryhmään kuulumista tms.

Luova: Käyttää mielikuvitusta, jonka avulla hän voi vältellä epämiellyttäviä tosiasioita tai pyrkiä ratkaisemaan ongelmiansa mielikuvien, unien ja intuitioiden avulla.

Henkinen: Turvautuu uskontoon, ideologiaan tai arvojärjestelmään, joka luo merkitystä elämälle.

Fysiologinen: Toimii fyysisesti ja pyrkii selviytymään esimerkiksi liikkumalla, rentoutumalla, syömällä, nukkumalla tai käyttämällä lääkkeitä tai huumaavia aineita.

Ihmiset käyttävät useimmiten useampaa kuin yhtä kanavaa reagoidessaan stressiin. Siihen, mitä tapoja ihmiset käyttävät, vaikuttavat paitsi heidän sisäiset ominaisuutensa (kuten temperamentti ja persoonallisuus) myös ympäröivät olosuhteet. Selviytymistapa kehittyy siis geenien ja ympäristön jatkuvana vuorovaikutuksena. Useimmat suosivat jotakin tiettyä kanavaa tai yhdistelmää. (Ayalon 1995, 25–28.)

Toisaalta samankaltaisia listoja on tehty monia erilaisia, ja ne perustuvat usein henkilöiden itse kertomiin menetelmiin. Listoissa eri selviytymisstrategioiden määrä ja määritelmät vaihtelevat,

minkä vuoksi strategialistat ovat saaneet kritiikkiä riittämättömän selitysvoimansa ja empiirisyytensä vuoksi. (Krohne 1996, 385, 400.) Tällainen lista voidaan nähdä myös esimerkkinä erilaisista mahdollisista tavoista pyrkiä selviytymään. Yksilö voi vastata stressaaviin ärsykkeisiin monella tavalla; myös esimerkiksi sosiaalinen vertailu, ongelmanratkaisu tai asian kieltäminen voidaan nähdä tapoina pyrkiä selviytymään ja pääsemään tasapainoon ympäristön kanssa. (Costa ym. 1996, 45.)

Lazarus ja Folkman (1984, 179) kritisoivat selviytymistyylien näkökulmaa; heidän mukaansa teoria ei ennusta todellista selviytymisprosessia sekä aliarvioi selviytymisen monimuotoisuutta. Heidän mukaansa selviytyminen voidaan karkeasti jaotella kahteen tapaan, joiden avulla ihminen pyrkii selviytymään; pyrkimykseen muuttaa asioita (ongelmanratkaisu, problem-focused coping) tai säädellä tunnereaktioita ongelmaan (emotion-focused coping). Nämä tavat vaikuttavat myös toisiinsa. (Lazarus & Folkman 1984, 179.) Selviytymisstrategioiden lisäksi puhutaan myös defenssimekanismeista, jotka ovat tiedostamattomampia ja pyrkivät pitämään stressiä aiheuttavat asiat ja tunteet poissa tietoisuudesta (esim. Metzger 2014, 478). Defenssimekanismeihin ei kuitenkaan pureuduta tässä tarkemmin selviytymisstrategioista erillisinä vaan katson ne yhdeksi tavaksi selviytyä stressistä.

Lazarus ja Folkman määrittelevät selviytymisen myös ennemmin prosessiksi kuin tiettyjen eri tapojen käyttämiseksi. Heidän mukaansa selviytyminen on jatkuvasti muuttuvia ajatuksia ja käyttäytymistä, joiden avulla yritetään selviytyä ulkoisista ja/tai sisäisistä vaatimuksista, jotka arvioidaan kuluttavan yksilön resursseja. (Lazarus & Folkman 1984, 140—141.) Selviytymisprosessi tarkoittaa muutosta ajattelussa sekä toiminnassa stressitilanteen muuttuessa; toisinaan henkilön on parasta nojautua välttäviin strategioihin ja myöhemmin kognitiivisiin strategioihin, kun yksilön ja ympäristön suhde muuttuu. Muutokset tapahtuvat jatkuvan uudelleenarvioinnin tuloksina. Yksilön ja ympäristön suhteen muuttuessa on koko ajan arvioitava uudelleen mitä tapahtuu, mikä on sen merkitys, ja mitä voidaan tehdä. (Lazarus & Folkman 1984, 142—143.)

On myös eri asia tutkia, mitä henkilö todella tekee verrattuna siihen, mitä hän yleensä tekee, tekisi tai mitä hänen ehkä tulisi tehdä. Toisaalta se, mitä henkilö ajattelee voivansa tehdä, on kiinteästi yhteydessä siihen, mitä hän todella tekee (Lazarus, & Folkman 1984, 142—143, 157.) Tässä tutkimuksessa onkin huomioitava se, että tavoitteena on selvittää nuorten uskomuksia siitä, mistä he voisivat hakea apua ongelmiinsa. Se onkin erotettava todellisesta toiminnasta; sen perusteella ei

voida varmuudella sanoa, kuinka nuoret todellisuudessa toimisivat. Lisäksi kyseessä on ensisijainen avunhakukohde, ja Lazaruksen ja Folkmanin mukaan onkin todennäköistä, että myös monia muita kanavia käytettäisiin avun hakemiseen tilanteen muuttuessa.

Selviytymisprosessissa olennaista on myös suhteuttaa teot ja ajatukset yksilön kontekstiin. Toiminta tapahtuu aina tietyissä olosuhteissa, ja ymmärtääkseen yksilön selviytymisprosessia on tiedettävä mistä ja missä olosuhteissa hän yrittää selviytyä. Yhtäkään strategiaa tai tapaa selviytyä ei saisi pitää lähtökohtaisesti toista huonompana; tapojen tehokkuus riippuu aina kontekstista, ja vain kontekstin yhteydessä voidaan arvioida myös niiden toimivuutta. (Lazarus & Folkman 1984, 140, 142—143.)

Savukoski (2008, 149) on tutkinut anoreksiasta selvinneitä, ja myös hänen mukaansa yksilöt voivat käyttää hyvinkin erilaisia selviytymiskeinoja, jotka myös voivat toimia eri ihmisten kohdalla eri tavoin. Yksilö saattaa kokea jonkun tavan hyvänä samalla kun se ulkopuolisille näyttäytyy turhana ja tehottomana. Olennaisinta onkin ihmisen oma kokemus selviytymisestä, eikä sitä voida määritellä ulkoapäin. (Savukoski 2008, 149.) Selviytymistä ei tulisi myöskään nähdä ympäristön hallintana (mastery); monia stressilähteitä ei pystytä poistamaan, joten tehokas selviytyminen sellaisissa olosuhteissa auttaa yksilöä sopeutumaan, hyväksymään, minimoimaan tai jättämään huomioitta asiat, joita ei voi hallita. (Lazarus & Folkman 1984, 140.)

Mielestäni selviytymisen strategia- tai tyylinäkökulmien sekä prosessinäkökulman voidaan olettaa täydentävän toisiaan. Ensimmäiset ovat enemmän kuvailevia, kun taas prosessinäkökulma syventää ymmärrystä selviytymisen monimutkaisuudesta ja yksilöllisyydestä.

Toisaalta on myös ehdotettu, etteivät stressi ja selviytyminen ole mitään erityisiä, omien lakiansa mukaan toimivia prosesseja ihmisessä, vaan pikemminkin luonnollinen osa ihmisen kaikkea toimintaa ja kokemusmaailmaa. Voidaankin siis pohtia, eroaako selviytyminen ihmisen normaalista käyttäytymisestä mitenkään, vai onko se osa sitä – käyttäytymistä, joka tapahtuu tietyissä olosuhteissa. Tämän näkökulman mukaan esimerkiksi positiivinen ajattelu, joka voidaan nähdä kognitiivisena selviytymiskeinona, ei olennaisesti eroa tavallisesta positiivisesta ajattelusta. Näin ollen kaikki, mitä ihmisen käyttäytymisestä tiedetään, voidaan hyödyntää myös stressin ja selviytymisen

ymmärtämisessä ja tutkimisessa. (Costa ym. 44—46; Carver, C. teoksessa Zeidner, M. & Endler, N. 1996, 13).

2.4. Avun hakeminen selviytymisstrategiana

Avun hakeminen voidaan määritellä aktiiviseksi keinoksi hakea apua tai ohjausta johonkin ongelmaan (Menna & Ruck 2004). Avun hakeminen voidaan nähdä yhtenä selviytymisstrategiana, jossa hyödynnetään myös sosiaalisia resursseja. Aihetta on tutkittu paljon kansainvälisesti, mutta Suomessa tutkimusta eri avunhakukohteista ei ole juurikaan tehty.

Nuoruudessa kehitykselliset muutokset, kuten lisääntyvä yksityisyyden tarve, autonomia ja itseluottamus sekä muuttuvat ihmissuhteet perheen ja ystävien kanssa vaikuttavat avun hakemiseen (Menna & Ruck 2004). Yhtenä tärkeänä tekijänä nuorten avun hakemisessa ovat asenteet. Ne vaikuttavat siihen, hakevatko he apua ollenkaan, tai mistä he sitä hakevat. (Raviv ym 2009, 485.) Nuoret, jotka arvioivat avun hakemisen hyödyttävän ja auttavan ongelman ratkaisussa, hakevat siihen todennäköisemmin apua (Hunter ym 2004, 387; Wilson & Deane 352; Raviv ym. 2009). Toisaalta tästä on saatu myös vastakkaisia tai ristiriitaisia tuloksia (Hunter & Boyle 2004 29; Kuhl ym. 1996, 648).

Yksi tekijä avun hakemisessa tai hakemattomuudessa on yksilön käsitys omista kyvyistään selviytyä verrattuna muihin. Monet myös näkevät muiden avun hakemisen psykologilta hyödyllisempänä kuin oman avun hakemisensa. Raviv ym. (2009, 494) ovat todenneet, että nuoret kehottavat helpommin ystäviään hakemaan ammattiapua, kuin ehkä itse hakisivat. Hänen mukaansa monet nuoret myös uskoivat selviävänsä ongelmista paremmin kuin muut luokkalaisensa. (Raviv ym. 2009, 497, 494—495.)

Myös itse ongelman laatu vaikuttaa avun hakemiseen. Käsitys ongelman vakavuudesta vaikuttaa siihen, hakevatko nuoret apua ammattilaiselta, ystäviltään, perheeltään tai eivät keneltäkään. Mikäli asia nähdään vakavaksi, haetaan helpommin apua esimerkiksi psykologilta. Nuoret, joilla on suuria ongelmia, ymmärtävät yksin pärjäämiseen liittyvät riskit ja arvostavat psykologien apua.

Monet myös uskovat selviävänsä ongelmista itse. Monet nuoret, jotka voisivat hyötyä psykologisesta avusta, eivät välttämättä sitä hae. (Raviv ym. 2009, 494—496.)

Boldero ja Fallon (1995, 2001) ovat tutkineet eri tekijöiden vaikutusta toteutuneeseen avun hakemiseen. Heidän mukaansa ongelman tyyppi vaikuttaa siihen; henkilökohtaisiin ihmissuhteisiin liittyvä ongelma ennusti avun hakemista, kun taas esimerkiksi perheongelmaan ei apua haettu yhtä todennäköisesti. (Boldero & Fallon 1995, 202—203.) Toisaalta he ovat saaneet myös vastakkaisia tuloksia (Boldero & Fallon, 2001, 243). Kyseessä on kuitenkin toteutunut avun hakeminen, joka eroaa uskomuksista avun hakemisen suhteen.

Sukupuolen on todettu vaikuttavan halukkuuteen hakea apua. Useissa tutkimuksissa tyttöjen on todettu suhtautuvan poikia myönteisemmin avun hakemiseen (esim. Hunter ym. 2004, 377—378, 386; Hunter & Boyle 2004, 26; Fröjd ym. 2007; Boldero & Fallon 1995, 202). He ovat poikia avoimempia avun hakemiseen ammattilaiselta, ja pojat pyrkivät selviytymään useammin ilman apua kuin tytöt (Raviv ym. 2009, 495). Toisinaan on raportoitu myös vastakkaisia tuloksia (Fallon & Bowles, 2001, 243), mutta kuitenkin harvemmin.

Ikä vaikuttaa usein halukkuuteen hakea apua. Nuoremmat murrosikäiset hakevat helpommin apua kiusaamiseen kuin vanhemmat murrosikäiset (Hunter ym. 2004, 378). Vanhemmat murrosikäiset hakevat apua enemmän ammattimaisilta auttajilta ja nuoremmat mielummin perheeltään ja ystäviltään. (Raviv 2009, 496, Schoner-Reichl & Mullerin 1996 mukaan). Toisaalta joidenkin tutkimusten mukaan iällä ei ole juurikaan merkitystä avun hakemisessa (Raviv 2009, 496).

Yksi näkökulma avun hakemiseen on miettiä, mitkä tekijät estävät sitä. Monet näkevät avun hakemisen henkilökohtaisena heikkoutena tai riippuvaisuutena muista, minkä vuoksi apua ei haeta, jotta kyetään ylläpitämään hyvää itsetuntoa (Raviv ym. 2009, 484; Menna & Ruck 2004). Avun hakemista saatetaan vältellä myös pelon vuoksi tai aiempien huonojen kokemusten takia (esim. Raviv ym. 2009; Kusner & Sher, 1991). Psykologisia esteitä avun hakemiselle nuorten keskuudessa ovat mm. käsitys asian henkilökohtaisuudesta, pelko siitä, että muut saavat tietää, luottamuksen puute, leimautumisen pelko, taloudelliset vaikeudet, näkemys siitä, että ongelman voi ratkaista itse, tai vastavuoroisesti ettei kukaan voi ratkaista sitä. Syynä voi olla myös se, että nuori kokee ammattilaiset vaikeasti tavoitettaviksi – tai sitten hän haluaa ratkaista asiat ilman apua. Toisinaan

kyse voi olla myös tiedon puutteesta. (Dubow ym. 1990, 52; Menna & Ruck 2004). Suomessa yhteiskunnan suhteellisen korkean sosiaaliturvan vuoksi yksilön taloudelliset vaikeudet eivät kuitenkaan vaikuta haluun hakea apua ainakaan mielenterveydellisiin ongelmiin (Fröjd ym. 2007, Souranderin ym. 2001 mukaan).

Kiinnostavaa on myös se, kuinka moni nuorista ylipäättään hakee tai uskoisi hakevansa apua. Boldero ja Fallon (1995) kysyivät nuorilta viimeisen kuuden kuukauden aikana paljon stressiä aiheuttanutta tapahtumaa ja sitä, hakiko nuori siihen apua. Hieman yli puolet oli pyytänyt apua joltakin. Suurin osa apua pyytäneistä oli pyytänyt sitä kavereilta ja perheeltä. 6 % oli pyytänyt apua opettajalta, ja hieman yli 6 % ammattimaisilta auttajilta kuten lääkäriltä. (Boldero & Fallon 1995, 198). Toisessa tutkimuksessa ongelmaan apua oli hakenut 58 %, eli melko saman verran. (Fallon & Bowles 2001, 243). Akateemiseen ongelmaan haettiin apua todennäköisemmin opettajalta, ja terveysasioihin ammattimaiselta auttajalta (Boldero & Fallon 1995, 202—203) Myös Raviv ja kumppanit (2009, 495, Ravivin ym. 2000 mukaan) ovat saaneet samankaltaisia tuloksia; nuoret hakevat mieluummin apua ystäviltään ja perheiltään kuin ammattilaisilta kuten lääkäreiltä, koulujen työntekijöiltä ja psykologeilta.

Nuorten mukaan avun hakemisen esteitä vähentäisi interaktiiviseen tyyliin tiedottaminen eri avunhakekeinoista sekä itse ongelmien luonteesta puhuminen (esimerkiksi että ongelmat ovat normaali osa elämää ja avun hakeminen on hyvä tapa puuttua niihin). (Wilson & Deane 2001, 353—354).

Kootusti voidaan sanoa, että avun hakemiseen vaikuttavat erityisesti asenteet, ongelman laatu, sukupuoli sekä jossain määrin ikä. Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että ne, joilla on hyviä kokemuksia avun hakemisesta, hakevat todennäköisemmin apua uudelleen (esim. Wilson & Deane, 2001, 359; Raviv ym. 2009, 495). Aikaisemmat positiiviset kokemukset ovatkin merkittävässä osassa vaikuttamassa asenteisiin avun hakemisesta. Kuitenkin myös yksilöllisillä ominaisuuksilla kuten persoonallisuudella on merkityksensä avunhakuprosessissa. Näihin keskitytään seuraavassa kappaleessa.

2.5 Yksilöllisyys selviytymisprosessissa

2.5.1 Yksilölliset tekijät

Edellä selvitettiin stressin, kognitiivisen arvioinnin ja selviytymisen prosesseja ihmisillä. Olennaista niissä ovat yksilöiden tekemät arviot ja tulkinnat, ongelman luonne sekä selviytymiskeinojen valinta, joihin vaikuttavat monet tekijät. Jotta prosessia on mahdollista ymmärtää, tulee huomioida lukuisat yksilölliset tekijät, jotka osanaan vaikuttavat selviytymisprosessissa.

Temperamentti on yksilön synnynnäinen, osin perinnöllinen piirre, jonka pohja on biologiassa aivojen ja keskushermoston toiminnassa. Temperamentti selittää ihmisten välisiä eroja heidän taipumuksissaan toimia ja reagoida sekä ympäristöön että omaan itseensä, kuten esimerkiksi nälkään, väsymykseen tai tunteisiin. Temperamentti on pysyvä piirre, joka vaikuttaa kaikessa toiminnassa ja näin ollen myös stressin ja selviytymisen prosessissa. Temperamentti vaikuttaa ihmisen toimintatyyliin, muttei kuitenkaan toiminnan lopputulokseen. Se ei siis selitä esimerkiksi sitä, selviääkö yksilö ongelmien aiheuttamasta stressistä vai ei. Lisäksi itse temperamentin ja ympäristön yhteensopimattomuus voivat tuottaa stressiä ja ongelmia. (Keltinkangas-Järvinen 2008, 20—23, 12, 37, 50—55, 185.) Temperamenttipiirteet vaikuttavat siis myös merkittävästi ihmisen sosiaalisuuteen ja voidaankin olettaa niiden vaikuttavan myös siihen, kuinka aktiivisesti nuoret kääntyvät ongelmissaan muiden ihmisten puoleen.

Persoonallisuus on ”persoonallisuuspiirteiden määrittämä systeemi sekä prosessit, joiden avulla ne vaikuttavat yksilön psykologiseen toimintaan” (Costa ym. 1996, 48, McCraen & Costan mukaan). Ihmisen persoonallisuus muodostuu temperamentista sekä ympäristön kanssa tapahtuneesta vuorovaikutuksesta. Persoonallisuus on ihmisen ominaisuuksia kuten minuus, minäkuva, itsetunto, arvomaailma, tavoitteet ja normit. (Keltinkangas-Järvinen 2008, 29.) Persoonallisuus voidaan määritellä myös kognitioiden ja emotioiden sekä käyttäytymisen muodostamaksi, melko pysyväksi kokonaisuudeksi (Metsäpelto & Feldt 2009, 18, Pervinin 2003 mukaan).

Persoonallisuus voidaan ymmärtää viiden erilaisen piirteen mukaan (big five); neuroottisuus, ekstroverttius, suostuvaisuus (agreeableness), avoimuus kokemuksille sekä tunnollisuus. Vaikka jaotte-

lu on saanut myös kritiikkiä, toisaalta on näyttöä siitä, että eri persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä joihinkin tiettyihin selviytymisstrategioihin. (Costa ym. 1996, 49—51.) Esimerkiksi suostuvaisuus on yhteydessä sosiaalisen tuen etsimiseen (Costa ym. 1996, 51, Gracen & Schillin 1986 mukaan). Yksilöt, joilla on korkea neuroottisuus, voivat altistua itsesyytöksille, passiivisuudelle sekä vetäytymiselle. Ekstrovertit juttelevat, vitsailevat ja ovat kontaktissa muiden kanssa. Yksilöt, jotka ovat avoimia uusille kokemuksille, katsovat ongelmia uudesta näkökulmasta, etsivät tietoa ja kokeilevat uusia vaihtoehtoja. Korkean suostuvaisen piirteen omaavat ovat rauhallisia tai jopa alistuvia, ja joilla tämä piirre on vähäinen, ilmaisevat suoraan aggressioita. Tunnolliset yksilöt ovat määrätietoisia ja pyrkivät henkilökohtaiseen kasvuun, mutta vähän tätä piirrettä omaavat ovat haluttomia kohtaamaan stressin aiheen ja vitsailevat ja keksivät tekosyitä. (Costa ym. 1996, 53.) Costa ym. (1996, 57) ehdottavatkin, että tieto yksilön persoonallisuudesta voi olla hyödyllistä pohdittaessa yksilölle tarjottavaa apua ja interventioita. Eri yksilöille erilaiset toimintatavat selviytymisessä ovat luontevampia. (Costa ym. 1996, 57.)

Selviytyminen ja arviot sekä tulkinnat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Tässä prosessissa yhtenä tekijänä ovat resurssit, joita yksilöllä on käytettävissään – ne vaikuttavat olennaisesti selviytymisprosessissa esimerkiksi siihen, kuinka hän toimii ja selviytyy (Lazarus & Folkman 1984, 158). Lazaruksen ja Folkmanin (1984, 159—164) mukaan resursseja ovat esimerkiksi terveys ja energia, positiiviset uskomukset, ongelmanratkaisutaidot, sosiaaliset taidot, sosiaalinen tuki sekä materiaaliset resurssit. Ayalon (1995, 25) taas puhuu selviytymisvoimavaroista. Hänen mukaansa ne muodostuvat kuudesta eri ulottuvuudesta, joiden avulla yksilö suuntautuu omaan itseensä sekä ympäröivään ulkoiseen maailmaan. Jokaisen ainutlaatuinen selviytymistapa koostuu hänen mukaansa näistä ulottuvuuksista. Ulottuvuuksia ovat (1) uskomukset ja arvot, (2) tunteet, (3) sosiaalinen vuorovaikutus, (4) mielikuvitus, (5) kognitiot sekä (6) fysiologia. (Ayalon 1995, 25.)

On syytä huomata, että resurssien määrä ei ole pysyvä, ja se voi vaihdella ajasta ja tilanteesta toiseen (Lazarus & Folkman 1984, 170). On myös mahdollista, että yksilöillä on riittävästi resursseja selvitä stressistä ja ongelmista, mutta hän ei käytä kaikkia resurssejaan hyödyksi. Tämä voi johtua myös siitä, että käyttäessään tiettyjä resursseja hän saattaa luoda lisää konflikteja. Tällaisia kutsutaan rajoitteiksi (constraints), joita ovat esimerkiksi henkilökohtaiset rajoitteet, ympäristön rajoitteet sekä koettu uhkataso. (Lazarus & Folkman, 1984, 165—167.)

Yksi tapa selittää ihmisten eri tilanteille antamia erilaisia merkityksiä on motivaatio. Ihmisen tavoitteet ja niiden merkityksellisyys hänelle vaikuttavat motivaatioon ja siihen, kuinka uutterasti hän pyrkii tavoitteitaan kohti. Stressi voikin syntyä siitä, jos todellisuus ja ihmisen tavoitteet eivät kohtaa toisiansa. Tavoitteen merkittävyyden mukaan yksilö määrittelee ongelmiensa vakavuutta ja näin myös motivaatiotaan niistä selviytymiseen. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10.)

Ihmisen motivaatiota ja sen määritelmiä on pyritty selvittämään eri teorioiden avulla. Joidenkin mielestä kaikkien ihmisten perustarpeet eli motiivit ovat samanlaisia kaikille ihmisille (esim. Maslow, Nutt), kun taas toisten teorioiden mukaan tarpeet ovat yksilöllisiä ja eroavat ihmisten kesken (esim. Leontjev). Leontjevin mukaan ihmisillä on erilaisia motiivihierarkioita, joissa erilaisten toimintojen avulla pyritään kohti ylempiä tavoitteita. Hänen mukaansa ihmisillä on erilaisia tärkeysjärjestyksiä motiiveilleen. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 14—15, 17.) Leontjevin teoria selittää sitä, miksi ihmiset arvottavat ongelmiaan eri tavoin, ja asiat, jotka ovat toiselle kamalia, eivät hetkauta toista ollenkaan. Nutt on määrittänyt, että motiivit ovat yksilön sisäisen tarpeen ja sen ulkoisen kohteen välisiä suhteita (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 12–13).

Motivaatiolla on kaksi perusfunktioita; erilaisten ympäristöjen valinta sekä sopeutuminen ympäristön muutoksiin. Vaihtoehtojen määrä vaikuttaa siihen, kumpi näistä on vallalla. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 61—62.) Toisaalta voidaan ajatella myös niin, että ihmisen näkemys vaihtoehtoista vaikuttaa siihen, kumpaa motivaatiokäyttäytymistä hän toteuttaa. Näkemykset eivät aina välttämättä vastaa todellisuutta. Nurmi ja Salmela-Aro (2002) kirjoittavat myös, että ne, jotka kykenevät ympäristön vaatimusten tai vastoinkäymisten perusteella muuttamaan tavoitteitaan, voivat psyykkisesti muita paremmin. Epäonnistumisten kohdalla entisissä tavoitteissa pitäytyvät näyttävät saavan masennuksen oireita. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 61—62.) Motivaatio vaikuttaa siis merkittävästi myös selviytymisstrategioiden valinnassa.

Myös ihmisen minäkuva vaikuttaa ongelmista selviytymiseen ja avun hakemiseen. Usein ihminen arvioi toiminnan tai tavoitteen saavuttamista joko onnistumiseksi tai epäonnistumiseksi. Tämä vaikuttaa siihen, mitä ihminen itsestään ajattelee. Mikäli epäonnistumisen arvellaan johtuvan itsestä ja omasta kyvyttömyydestä, se vaikuttaa minäkuvaan negatiivisesti. Jos epäonnistuminen ei johtunut itsestä vaan jostain muusta tekijästä, se ei vaikuta yksilön minäkuvaan yhtä negatiivisesti. Tämä aiheuttaa myös onnistumisten ja epäonnistumisten kasautumista; mikäli yksilö ajattelee

optimistisesti, hänellä on myönteinen käsitys omista kyvyistään ja hän uskoo, että voi vaikuttaa asioihin. Itseä vahingoittavaa strategiaa käyttävä ei luota itseensä ja voi käyttää välttämisorientaatiota. (Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. 2002, 60, 174, 178.)

Ihmisen asettamat tavoitteet ja niiden laatu voivat vaikuttaa hänen psyykkiseen hyvinvointiinsa. Toisaalta myös käänteisesti psyykkinen hyvinvointi voi vaikuttaa tavoitteisiin ja niiden asettamiseen ja arviointiin. Esimerkiksi henkilöt, jotka ovat masentuneita, asettavat useammin itseen liittyviä tavoitteita, välttämiseen liittyviä tavoitteita ja se näkyy myös tavoitteiden arvioinnissa. Masentuneiden tavoitteet ovat usein stressaavia ja vaikeasti saavutettavissa. Lähestymiseen liittyvät tavoitteet liittyvät hyvinvointiin enemmän kuin välttelyyn liittyvät. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 159—161, 168—169.)

2.5.2 Uskomusten merkitys ihmisen toiminnassa

Tässä tutkimuksessa tarkoituksena on selvittää nuorten uskomuksia siitä, mistä he hakisivat apua. Kyseessä ei siis ole todella tapahtunut avun hakeminen. Tavoitteena on selvittää, millaisia merkityksiä he antavat eri toimijoille, ja todennäköisesti ongelman kohdatessaan he käyttäytyisivät näiden merkitystenantojen mukaan.

Uskomuksia on määritelty monella, toisinaan jopa keskenään ristiriitaisella eri tavalla (esim. Vanhanen 2009, 16—19). Deweyn mukaan uskomusten voidaan määritellä kattavan kaiken sen, josta ei ole varmaa tietoa, ja niitä pidetään totena, vaikka niitä voidaankin myöhemmin kyseenalaistaa. Siegel taas sanoo, että uskomukset nähdään totena, vaikka niistä ei olisikaan mitään todistetta. (Vanhanen 2009, 18, Deweyn 1933 ja Siegelin 1985 mukaan.) Harvey (1986, 660) mukaan uskomusjärjestelmä (belief system) on käsitteellinen järjestelmä, jota sen omistaja pitää totena ja oppaana yksilön toimintaan (Harvey 1986, 660; Raatikainen 2009, 2, 9).

Uskomukset myös vaikuttavat paljon siihen, kuinka henkilö määrittelee ja reagoi kussakin tilanteessa (Harvey 1986, 660; Raatikainen 2009, 2, 9). Myös Lazaruksen ja Folkmanin (1984, 157) mukaan se, mitä henkilö ajattelee voivansa tehdä, on kiinteästi yhteydessä siihen, mitä hän todella tekee. Uskomusten voidaankin todeta olevan merkittäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen toi-

mintaan. Uskomusten luonne on perinteinen filosofinen kysymys, sillä tiedon ja uskomusten välisiä rajapintaa on pohdittu jo vuosisatoja; missä määrin tieto ja uskomukset ovat erillisiä ja samantlaisia ja kuinka paljon niiden olemassaolo edellyttää toisiaan (esim. Pihlstöm 2014).

2.6 Sosiaalinen pääoma ja yksinäisyys

Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita pääosin siitä, keneen ihmiseen avun hakeminen eri ongelmissa kohdistuu, jolloin sosiaaliset resurssit ovat merkittävässä osassa. Tällöin ihmisen ympäristöä voidaan tarkastella siitä näkökulmasta, kuinka paljon sosiaalisia resursseja tai sosiaalista pääomaa hänellä on, eli millaisia mahdollisuuksia hänellä ylipäätään on avun hakemiseen.

Sosiaalinen pääoma on alun perin Pierre Bourdieun kehittämä termi, joka liittyy erilaisilla yhteiskunnan kentillä käytävään kilpailuun. Sosiaalinen pääoma on hänen mukaansa niiden ”aktuaalisten ja potentiaalisten resurssien summa, joka yksilöllä (tai ryhmällä) on sen perusteella, että hänellä (sillä) on luja verkosto – institutionalisoituneita keskinäisiä tuttavuus- ja arvostussuhteita” (Bourdieu & Wacquant 1995, 149). Sosiaalinen pääoma on siis merkittävä tekijä ihmisen pärjäämisessä elämän erilaisissa käänteissä.

Sosiaalista pääomaa on ihmisten välisissä suhteissa – yhdessä toisten kanssa kyetään saavuttamaan asioita, joihin ei pystytä yksin tai se on hyvin vaikeaa (Korkiamäki 2013, 17, Fieldin 2008, Schaefer-McDanielsin 2006 ja Sinkkonen-Tolppin 2005 mukaan). Sosiaalista pääomaa voi olla yksilöllä tai yhteisöllä, ja se parantaa toiminnan edellytyksiä sekä mahdollisuutta hyvinvointiin, vaikka sillä voi olla myös negatiivisia vaikutuksia. On myös syytä huomata, etteivät sosiaaliset suhteet tuota automaattisesti sosiaalisia voimavaroja tai resursseja ja ryhmien kokoonpanot ja tekijät vaikuttavat resurssien laatuun. (Korkiamäki 2013, 54–55, 112.) Näin ollen kontekstin merkitys on siis suuri myös sosiaalisesta pääomasta puhuttaessa.

Esimerkiksi vertaissuhteiden on todettu tuottavan lapsille ja nuorille kognitiivisia (tieto), emotionaalisia (tuki) ja sosiaalisia (mahdollisuus oppia sosiaalisia taitoja) resursseja, jotka ovat tärkeitä terveyden, itsetunnon ja hyvinvoinnin näkökulmasta (Hartup 1994). On myös todettu, että henki-

löt, joiden on vaikea ylläpitää läheisiä suhteita muihin, voivat altistua suurille haasteille kuten mielenterveyden ongelmille, koulupudokkuudelle sekä työttömyydelle (Holopainen ym 2012, 199, Lane & Carterin 2006 mukaan; Mazza ym. 2010, Segrin ym. 2007 mukaan). Yhteistyötaitojen on todettu ennustavan myös tulevaa hyvinvointia (Holopainen ym. 2012, 207). Myös Savukosken (2008, 152) mukaan anoreksiasta selvinneille sosiaalinen tuki oli hyvin merkittävä apu, joka auttoi näkemään normaalia elämää ja peilaamaan omia vääristyneitä näkemyksiään muihin. Suomessa tehdyssä tutkimuksessa on todettu, että vanhempien tai muiden läheisten käsitys nuoren masennuksesta vaikuttaa siihen, hakeeko nuori apua vai ei (Fröjd ym. 2007). Näin ollen henkilöt, joilla on läheisiä ihmissuhteita, todennäköisesti myös hakevat apua enemmän. Tutkimustulokset tukevat Bourdieun näkemystä sosiaalisesta pääomasta; se auttaa pärjäämään yhteiskunnan eri kentillä.

Sosiaalisen pääoman kehittymistä vaikeuttaa yksinäisyys. Vuonna 2013 kahdeksalla prosentilla suomalaisista nuorista ei ollut yhtään läheistä ystävää. Saman verran nuorista koki keskusteluvaikeuksia vanhempiensa kanssa, ja hieman useammalla oli hankaluuksia kavereiden kanssa. (THL, 2013.) Rannan ym. (2012, 587) mukaan sosiaalisesta ahdistuksesta tai peloista voi kärsiä jopa viidesosa suomalaisista nuorista, ja määrä kasvaa 7. luokalta 9. luokalle mentäessä. Toisaalta tämä saattaa kuulua myös normaaliin kehitykseen ja tilanteisiin, joissa on paljon uusia ihmisiä (esimerkiksi koulunvaihto). Vaikka kaikki meistä tarvitsevat ajoittaista yksinoloa, eikä kaikki yksinäisyys ole pahasta, voidaan kuitenkin todeta, että tarvitsemme muita ihmisiä kehittyäksemme eheiksi (Uusitalo 2007, 26).

Olennaista yksinäisyyden ja yksinolon erottamiseksi onkin kokemuksellisuus; kokeeko yksilö itsensä yksinäiseksi vai ei. Yksinäisyyttä on myös monenlaista: (1) sisäistä yksinäisyyttä, jolloin nuoren oma persoonallisuus on vieras hänelle itselleen, (2) fyysistä yksinäisyyttä, jolloin nuori kokee liittymisen ja läheisyyden tarvetta (nuoruudessa erityisesti ikäisiinsä). Nuori voi kokea myös (3) emotionaalista yksinäisyyttä, jolloin häneltä puuttuu läheiseksi kokemansa ihmissuhde, tai (4) sosiaalista yksinäisyyttä, jolloin hän ei koe kuuluvansa johonkin yhteisöön. On tärkeää, että ihminen kokee vastavuoroista hyväksyntää ja huolenpitoa. Yksinäisyys voidaan nähdä myös (5) eksistentiaalisena, jolloin elämälle ei ole löytynyt tarkoitusta. (Uusitalo 2007, 26—29.) On kuitenkin myös syytä huomata, että yksinäisyyttä on myös tapana demonisoida yksiselitteisesti pahaksi asiaksi. Monet myös tietoisesti hakeutuvat yksinäisyyteen ja näin ollen se on toivottua ja harkittua. On siis olemassa ”hyvää” ja ”pahaa” yksinäisyyttä. (Harinen 2008, 84, 87.)

Yksinäisyyden syntymiseen vaikuttavat monet asiat varhaisesta kiintymyssuhteista ja perhedynamiikasta nuoren omaan persoonallisuuteen sekä sosiaalisiin piireihin. Toisinaan se voi olla vain sattumaa. Yksinäisyydellä voi kuitenkin olla kauaskantoiset seuraukset, sillä se lisää masennusriskiä, epätoivoa ja itsearvostuksen puutetta. (Uusitalo 2007, 30—36.) Yksinäisellä ihmisellä ei ole niin paljon sosiaalisia resursseja tai pääomaa käytettävissään kuin muilla.

3. Perusopetuksen tarkoitus

3.1 Koulun perustehtävä

Kasvatus ei ole neutraalia suhteessa yhteiskuntaan; se esiintyy aina tietyissä olosuhteissa ja se suuntautuu tiettyihin päämääriin (Kiilakoski, Tomperi & Vuorikoski 2005, 10). Suomessa koulutus koetaan niin tärkeäksi, että kaikki Suomessa asuvat lapset ovat velvollisia suorittamaan joko yhdeksän tai 11-vuotisen perusopetuksen oppimäärän (Perusopetuslaki, 9§, 25§). Perusopetuslain toisessa pykälässä perusopetuksen tavoitteet määritellään seuraavasti:

”Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Lisäksi esiopetuksen tavoitteena on osana varhaiskasvatusta parantaa lasten oppimisedellytyksiä.”

Opetuksen tavoitteena nähdään myös sivistyksen ja tasa-arvon edistäminen yhteiskunnassa, yhdenvertaisuuden turvaaminen sekä yksilöiden mahdollisuudet itsensä kehittämiseen sekä koulutukseen osallistumiseen. (Perusopetuslaki, 2§.)

Koulun viralliset tehtävät voidaan jakaa kahteen osaan; yksilön sekä yhteiskunnan kehittämisen. Koulutuksella pyritään luomaan yksilöitä, joilla on riittävät tiedot ja taidot elämää varten ja heillä on kykyä eettiseen pohdintaan ja itsensä kehittämiseen. Koulutuksella pyritään myös luomaan yhteiskuntaa, jossa kaikki sen jäsenet olisivat yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia ja kykenisivät toimimaan olemassa olevassa yhteiskunnassa. Suomessa vahva tasa-arvon eetos vaikuttaakin

myös siihen, että kaikkien koulua käyvien nuorten resurssit avun hakemiseen koulusta ovat teoriassa samanlaisia, tai tähän ainakin pyritään.

Käytännössä koulu on silti muuta(kin) kuin virallinen koulu. Koulu korostaa virallisesti tasa-arvon eetosta, mutta Häkkisen (2004, 53) mukaan koulu näyttää silti vahvistavan ja ylläpitävän sosiaalisia eroja. Bourdieu (1979) on luokitellut koululaitoksen tehtävät neljään osaan: (1) kvalifiointi, eli osaamisen tuottaminen, (2) yhteiskuntaan integrointi, (3) valikointi, eli yhteiskuntaan sijoittaminen, sekä (4) ihmisten varastointi ja reservin säilyttäminen. Nämä tavoitteet toteuttaakseen koululaitoksella ei ole myöskään varaa jättää ketään instituutioiden ulkopuolelle, mikä velvoittaa sen pyrkimyksen auttaa oppilaita.

3.2 Koulun tehtävä suhteessa auttamiseen

Koulun tavoitteena ei siis ole ainoastaan akateemisen tiedon välittäminen, vaikka se usein nähdäänkin koulun ensisijaisena tehtävänä. Itse asiassa olennaisempi on kokonaiskuva; paitsi itsensä myös yhteiskunnan toiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen. Näistä lähtökohdista käsin on luonnollista, että koulussa tulisi huolehtia kokonaisvaltaisesti siitä, että oppilas kykenee kasvamaan yhteiskunnan jäseneksi. Mikäli tässä havaitaan mahdollisia ongelmia, tulisi koulun tavoitteidensa täyttämiseksi puuttua niihin. Näin ollen koulussa onkin lisäpalveluita niille, joilla on tässä suhteessa ongelmia.

Perusopetuslain mukaan oppilaalle tulee antaa oppilaanohjausta, erilaisia tukia tai erityisopetusta (Perusopetuslaki, 11§ 16§), jotta hän saavuttaisi tiedolliset taidot. Lisäksi koulun on annettava tukea myös muihin vaikeuksiin. Tätä varten on olemassa erikseen on oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, jonka tarkoituksena on hyvän oppimisen edistämisen lisäksi huomioida koulussa myös psyykkisen, fyysisen sekä sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja ylläpitäminen paitsi yksilö- myös yhteisötasolla (Oppilashuoltolaki, 3§). Lisäksi opiskeluhuollon tarkoituksena on edistää mielenterveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä (Oppilashuoltolaki, 6§).

Lain mukaan kaikki koulun toimijat ovat vastuussa oppilaiden ja koko yhteisön hyvinvoinnin toteuttamisessa. Erityisesti määritellään kuitenkin kouluterveydenhuollon sekä psykologi- ja kuraattoripalveluiden tehtävät. Koulun psykologi- ja kuraattoripalveluiden tarkoitus on edistää yhteistyötä kotien kanssa, tukea koko kouluyhteisön hyvinvointia sekä yksittäisten opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia. Oppilailla on myös oikeus saada riittävää tukea ja ohjausta opiskelun ja kehityksen vaikeuksien ehkäisemiseksi ja poistamiseksi. Kouluterveydenhuollon palveluiden tarkoitus on mm. edistää ja seurata koko yhteisön hyvinvointia, opiskeluympäristön terveellisyttä ja turvallisuutta, opiskelijoiden tervettä kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja opiskelukykyä. Lisäksi tavoitteena on tukea huoltajien hyvinvointia ja kasvatustyötä. (Oppilashuoltolaki, 4§, 7§, 8§, 15§.)

Voidaankin todeta, että koulun virallisena tehtävänä ei ole toimia ainoastaan tiedon välittäjänä vaan vaikuttaa hyvin laajasti oppilaan elämään ja hyvinvointiin. Mikäli oppilaalle tulee ongelmia, jotka uhkaavat hyvinvoinnin eri osa-alueita, on koulun tehtävänä lain mukaan pyrkiä niihin puuttumaan. Tavoitteena on jopa vaikeuksien poistaminen – koulun toimijoiden harteille onkin laitettu melko suuria vaatimuksia ongelmiin puuttumiseen. Tämän vuoksi on relevanttia selvittää, miten paljon oppilaat kokevat, että he voisivat näitä palveluita käyttää.

Koulun virallisen maailman ei kuitenkaan voida olettaa kertovan koulun todellisuudesta tai oppilaiden yksilöllisestä kokemuksesta mitään. Yksilöiden kohtaamiset yhteiskunnan ja koulun (joka edustaa osaltaan yhteiskuntaa) kanssa muokkaavat näkemyksiä instituutioista. Kohtaaminen voi olla mm. kontrolloivaa, kouluttavaa, ohjaavaa, opastavaa, auttavaa, valvovaa, vuorovaikutuksellista tai informoivaa. Yhteiskunta ja koulu voivat esiintyä sekä positiivisesti että negatiivisesti tilanteesta, toimijoista ja ennakkokokemuksista riippuen. Vähitellen näistä syntyy kokemuksellinen jatkumo, joka määrittää paitsi yksilöiden myös sukupolvien kokemusmaailmoja. (Häkkinen 2014, 33.) Yläkouluikäiset ovat olleet koulussa jo useita vuosia, ja heillä on jo monia kokemuksia koulusta instituutioina, joiden voidaan olettaa näkyvän heidän uskomuksissaan koulusta mahdollisena auttajana.

4. Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimus perustuu kyselyaineistoon, jonka olen kerännyt syksyllä 2014 osana Tampereen kaupungin perusopetuksen hallinnon Älä o tumput suarana –kehittämiprojektia.

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksessa haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mistä tai keneltä yläkoululaiset nuoret uskovat hakevansa apua ongelmiinsa?
 - 1.1 Onko sukupuolen välillä eroja avun hakemisessa?
2. Vaikuttaako ongelman tyyppi avunhakukohteen valintaan?
3. Kuinka suuri osa nuorista ei uskoisi hakevansa apua mistään tai yrittäisi selvittää omin avuin?
 - 3.1 Kuinka nuoret perustelevat sitä, etteivät uskoisi hakevansa apua?
4. Kuinka suuri osa nuorista uskoo hakevansa apua koulun toimijoilta?
 - 4.1 Kuinka nuoret perustelevat sitä, että uskoisivat hakevansa apua koulun toimijoilta?

4.2 Tutkimusjoukko

Kyselyn kohderyhmäksi valittiin Tampereen yläkouluikäiset nuoret, eli 7.—9. —luokkalaiset. Kyseinen ryhmä valittiin kehittämisprojektin yleisen kohderyhmän perusteella. Yläkouluikäiset ovat relevantti ikäryhmä tutkimuksen tekemiselle myös siksi, että he ovat nuoruuden kynnyksellä ja monien haasteiden edessä murrosiän, koulu- ja ammatinvalinnan yhteydessä. Heidän ikäisistään ollaan huolissaan myös syrjäytymisestä puhuttaessa; erityisesti koulutuksen nivelvaiheet (esiopetuksesta ensimmäiselle luokalle, kuudennelta seitsemännelle luokalle sekä peruskoulusta toiselle asteelle siirtyminen) voivat olla monille haastavia (Esim. Pirttiniemi & Päiväsalo 2001).

Tutkimukseen osallistui oppilaita yhteensä 17:sta Tampereen kaupungin yläkoulusta. Yksityiset koulut (4 kpl) eivät osallistuneet kyselyyn. Vastauksia saatiin yhteensä 3224. Näistä poistettiin 49 vastausta joko teknisistä syistä johtuen (vastaukset olivat tallentuneet kahdesti) tai tilastollisesti väärentävistä syistä (Toistetaan avoimissa kohdissa aiheeseen liittymätöntä asiaa; vitsaillaan kaikissa tai lähes kaikissa avoimissa kohdissa ja siitä saa käsityksen, ettei kyselyyn ole vastattu vakavissaan; toistuva epäselvyys avoimissa kohdissa loppuun asti). Näin ollen lopulliseksi tutkimusjoukoksi jäi 3175 nuorta. Englanninkieliseen lomakkeeseen vastasi 29 nuorta. Vastausprosentti koko tutkimusjoukosta oli 68,5 %. Kysely lähetettiin siis lähes koko tutkimusjoukolle, ja noin 2/3 heistä osallistui tutkimukseen. Tulokset ovat siis hyvin kattavia ja voidaan yleistää koskemaan koko tutkimusjoukkoa (vrt. esim. Bernard 2013, 127—161).

Taulukossa 1. on tutkimusjoukon tarkempi kuvailu ja taulukossa 2. kuvataan eri alueiden vastausprosentit. Taulukoista voidaan nähdä, että otos on kattava Tampereen alueen ikäluokista. Taulukossa 2 kohtaan ”prosenttiosuus koko alueen oppilasmäärästä” ei ole laskettu mukaan erityiskouluja (yht. 4 koulua). Erityiskouluista yksittäiset oppilaat, jotka opettajat katsoivat kognitiivisilta kyvyiltään kykeneviksi vastaamaan omatoimisesti, vastasivat kyselyyn. 23 oppilasta oli valinnut kohdan ”Muu koulu” ja voidaan olettaa, etteivät he halunneet ilmoittaa, mistä koulusta ovat. Nämä vastaukset on kuitenkin analysoitu tulosten yhteydessä.

Taulukko 1. Tutkimusjoukko

	7. luokka	8. luokka	9. luokka	Yhteensä	Prosenttiosuus
Tytöt	558	586	476	1620	51,0 %
Pojat	589	511	455	1555	49,0 %
Yhteensä	1147	1097	931	3175	
Prosenttiosuus	36,1 %	34,6 %	29,3 %		

Taulukko 2. Alueiden vastausaktiivisuus

	Läntinen alue	Keskinen alue	Itäinen alue
Vastaajien lukumäärä	1029	1250	871
Prosenttiosuus koko alueen oppilasmäärästä	66,9 %	67,7 %	69,0 %

4.3 Tutkimusmenetelmät

Tiedonhankintamenetelmänä tutkimuksessa käytettiin sähköistä kyselylomaketta (Liite 1). Lomake tehtiin sekä suomeksi että englanniksi (Liite 2), jotta myös muut kuin suomenkieliset oppilaat pystyisivät todennäköisemmin osallistumaan kyselyyn. Tutkimuksen kysymykset olivat luokitteluasteikollisia muuttujia tai avoimia kohtia, joissa pyydettiin perusteluita vastauksille. Kyselyssä oli myös muita osioita, mutta tämän tutkimus rajautuu ensimmäiseen kuuteen kysymykseen sekä niiden perusteluihin.

Luokitteluasteikolliset muuttujat ovat haastavia siksi, että ne saattavat vaikuttaa vastaajan ajatteluun ja muokata näin hänen näkemystään ja vastaustaan. Luonnollisesti myös tutkijan oma ajattelu näkyy kyselyssä, ja on mahdollista, että hän ei ole huomannut kaikkia mahdollisia näkökulmia, ja näin ollen tulokseksi saadaan väärää tietoa tai jotain tietoja jää saamatta. Luokitteluasteikollisilla

muttujilla ei myöskään saada kovin syvällistä tietoa. (Kumar 2005, 135.) Näitä haasteita pyrin helpottamaan sillä, että jokaisen luokitteluasteikollisen kysymyksen jälkeen oli avoin kohta, jossa pyydettiin vastaajaa perustelemaan. Lisäksi esitetasin tutkimuksen kahdesti, jotta vastausvaihtoehdot kattaisivat mahdollisimman monta vaihtoehtoa.

Tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää, mistä nuoret uskoisivat hakevansa apua, mikäli kohtaaisivat erilaisia ongelmia. Tämän vuoksi kysymykset esitettiin konditionaalimuodossa: ”Mistä *hakisit* apua, jos...” Kyselyn teemat päätettiin rajata kuuteen eri ongelmaan, jotka määriteltiin osin 8. ja 9.-luokkalaisten Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella (THL, 2013). Olen esitellyt näitä tarkemmin teoriaosuuden kappaleessa 1.2. Teemoja oli siis kuusi: (1) ihmissuhdeongelmat, (2) yksinäisyys, (3) masennus ja ahdistus, (4) äkilliset kriisit, (5) päihdeongelmat sekä (6) rikoksen uhriksi joutuminen. Jokaisen kysymyksen jälkeen oli valikko, jossa oli 17 eri vastausvaihtoehtoa. Viimeisen kysymyksen (6) kohdalla vaihtoehtoja oli 18, koska siihen oli lisätty vastausvaihtoehdoksi ”poliisi”. Tutkimuksessa selvitettiin ensisijaista avunhakukohdetta, joten siinä oli mahdollista valita vain yksi vaihtoehto kuhunkin ongelmaan. Jokaisen kysymyksen jälkeen vastaajaa pyydettiin perustelemaan avoimeen kohtaan, miksi hän hakisi valitsemastaan paikasta tai henkilöltä apua kyseiseen ongelmaan.

4.4 Aineiston kerääminen

Tutkimuslomake esiteltiin kahdesti elokuussa 2014; kerran erään tamperelaisen koulun 7. – luokassa ja toisen kerran erään toisen tamperelaisen koulun 9. –luokassa. Englanninkielistä lomaketta ei esiteltä. Esitestauksen perusteella kysymysten sanamuotoja, vastausvaihtoehtoja sekä ohjeistusta muokattiin selkeämmiksi.

Aineiston keruu suoritettiin 3.–22.9.2014 sähköisenä eLomake-kyselynä. Lomake täytettiin kouluaikana opettajien valvonnassa. Oppilaiden huoltajia informoitiin tutkimuksesta etukäteen sähköisen Helmi –ympäristön kautta, joka on käytössä kaikissa Tampereen peruskouluissa. Viestissä kerrottiin tutkimuksesta ja sanottiin, että huoltajalla on oikeus kieltää nuorta osallistumasta informoimalla tästä luokanvalvojalle (Liite 3). Nuorilla oli mahdollisuus tutkimustilanteessa myös itse

kieltäytyä vastaamasta. Rehtoreiden tehtävänä oli huolehtia, että mahdollisimman monella luokalla oli mahdollisuus vastata kyselyyn ja että opettajat saavat ohjeet tutkimustilanteen järjestämisestä. Opettajille oli annettu ohjeet tutkimuksesta ja toiminnasta tutkimuksen aikana, jotta vastaamistilanne olisi mahdollisimman samanlainen eri ryhmillä (Liite 4).

4.5 Aineiston analyysi

4.5.1 Mistä yläkoululaiset nuoret uskovat hakevansa apua ongelmiinsa?

Yläkouluikäisten nuorten avun hakemista mitattiin kuudella eri kysymyksellä:

1. Mistä hakisit apua, jos sinulla olisi ongelmia ihmissuhteissa? (Esim. kavereiden, tyttö- tai poikaystävän, perheen tms. kanssa)
2. Mistä hakisit apua, jos olisit yksinäinen?
3. Mistä hakisit apua, jos tuntisit itsesi masentuneeksi tai ahdistuneeksi?
4. Mistä hakisit apua, jos joko sinulle tai läheisellesi tulisi jokin kriisi, joka vaikuttaisi sinun jaksamiseesi? (esim. vakava sairastuminen tms.)
5. Mistä hakisit apua, jos sinulla olisi ongelmia päihteiden kanssa? (esim. tupakkaan, nuuskaan, alkoholiin tai huumeisiin liittyen.)
6. Mistä hakisit apua, jos olisit joutunut rikoksen uhriksi?

Jokaisesta kuudesta kysymyksestä laskettiin ensin frekvenssit jokaiselle vastausvaihtoehdolle. Tämän jälkeen laskettiin suhteelliset osuudet jokaiselle eri avunhakukohteelle. Tämän jälkeen kysymyksiä käsiteltiin summamuuttujana, joka kuvastaa sitä, mistä nuoret yleisesti ottaen hakisivat apua ongelmiin. Kuudennen kysymyksen ”Mistä hakisit apua, jos olisit joutunut rikoksen uhriksi” vastausten profiili erosi poliisi-vaihtoehdon vuoksi niin merkittävästi muista kysymyksistä, että se päätettiin jättää summamuuttuja-analyysistä sekä myös kaikista muistakin analyyseistä pois. Vastausvaihtoehtojen prosentuaalisista osuuksista laskettiin lopuksi suhteellinen keskiarvo, josta saatiin keskiarvo kaikille kysymyksille ja näin vastaus myös tutkimuskysymykseen, mistä nuoret usko-

vat hakevansa apua ongelmiinsa. Samoin laskettiin keskiarvot sukupuolten avunhakukohteille. Tulosten merkitsevyys laskettiin Khiin neliö –testillä.

Kysymyksessä 5. ”Mistä hakisit apua, jos sinulla olisi ongelmia päihteiden kanssa” En mistään – kohtaan oli vastannut 358 nuorta. Avoimissa kohdissa kuitenkin 154 oli perustellut tätä niin, ettei usko joutuvansa kyseisiin ongelmiin, eikä siksi pyytäisi apua mistään. Yrittäisin selvittää omin avuin – kohdassa 19 oli perustellut asiaa samoin. Osa oli kirjoittanut, ettei koskaan joutuisi tällaisiin ongelmiin, eikä siksi pyytäisi apuakaan. Perustelut olivat osin hyvin päättäväisiä, esim: *”En käytä tai tule käyttämään päihteitä. Vaarantasin oman kehoni ja vielä maksaisi siitä paskasta. Ei tule kuulloonkaan.”* Myös muissa kysymyksissä osa on perustellut vastaustaan samoin, mutta tämän kysymyksen kohdalla määrä oli poikkeuksellisen iso. Tämä on ymmärrettävää, sillä tämän ongelman ilmenemiseen nuoret voivat vaikuttaa itse kaikista eniten. Siksi nämä henkilöt on poistettu analyysistä, jotta he eivät vääristä tilastoja. Näin ollen en mistään –vastauksiksi jäi 204 ja Yrittäisin selvittää omin avuin 270 vastausta. Tätä erottelua ei kuitenkaan ole tehty muissa kysymyksissä, koska sen tilastollinen vääristävyys esimerkiksi avunhavun yhdenmukaisuudelle on hyvin pieni.

4.5.2 Vaikuttaako ongelman tyyppi avunhakukohteen valintaan?

Ongelman vaikutusta avunhakukohteen valintaan mitattiin avun hakemisen yhdenmukaisuudella. Se mitattiin laskemalla jokaiselta vastaajalta lukumäärä eri vastausvaihtoehdoista sekä ottamalla sen jälkeen niistä maksimitulos. Tuloksissa siis tutkittiin sitä, kuinka monta kertaa vastaaja valitsi saman vaihtoehdon eri kysymyksissä.

Vastauksiksi saatiin siis luku välillä 1 (vastaaja hakisi jokaiseen ongelmaan apua eri paikasta) – 5 (vastaaja hakisi kaikkiin ongelmiin apua samasta paikasta). On huomattava, että numeroiden takana on muutama erilainen vaihtoehto. Esimerkiksi vastaaja, jonka arvo on 3, voi hakea apua yhteensä kahdesta tai kolmesta eri paikasta; hänellä voi olla esimerkiksi kolmessa ongelmassa vastaus ”kaverit” ja kahdessa ”perhe”. Samoin hänellä voi olla kolmessa ongelmassa vastaus ”kaveri”, yhdessä ”internet” ja yhdessä ”auttava puhelin”. Onkin huomattava, että analyysissä tutkittiin maksimiarvoa, eikä vastauksista 2–4 voida sanoa, mitä vastaaja on vastannut muihin kohtiin.

4.5.3 Avointen kohtien analyysi

Avoimissa kohdissa nuoret perustelivat sitä, miksi hakisivat apua kyseisestä paikasta. Myös avointen kohtien analyysissä jätettiin kysymys 6. pois sen merkittävän erilaisuuden vuoksi. Taulukossa 3. näkyvät avointen kohtien vastausprosentit. ”Keskimäärin vastaajia” tarkoittaa sitä, kuinka monta vastaajaa kullakin vaihtoehdolla on keskimäärin yhdessä kysymyksessä ollut. Vastaajien määrä voi siis vaihdella paljonkin yksittäisten kysymysten kohdalla. Taulukosta huomataan, että rehtorilta apua pyytäisi keskimäärin vain kahdeksan nuorta. Tämän vuoksi hänet jätettiin analyysistä pois.

Taulukko 3. Avointen kohtien vastausaktiivisuus tutkittavista ryhmistä.

	En mistään	Omin avuin	Kuraattori	Psykologi	Terveystenhoitaja	Opettaja	Rehtori
Kysymys 1	62 %	49 %	68 %	70 %	74 %	48 %	0 %
Kysymys 2	66 %	52 %	63 %	65 %	45 %	67 %	31 %
Kysymys 3	58 %	45 %	64 %	70 %	63 %	50 %	20 %
Kysymys 4	50 %	40 %	56 %	61 %	51 %	59 %	25 %
Kysymys 5	52 %	45 %	55 %	60 %	63 %	44 %	13 %
Keskimäärin vastaajia	219	278	82	178	170	33	8

Vastauksista epäselviä oli keskimäärin 1–3 % ja perustelematta vastaamalla ”en tiedä” jätti 5–11 % Analysointi avoimista kohdista tehtiin luokittelun ja teemoittelun kautta. Vastaukset luokiteltiin ensin aineistolähtöisesti, minkä jälkeen ne teemoiteltiin isommiksi kokonaisuuksiksi (Liitteet 5 ja 6). Luokissa olevien vastausten frekvenssit eivät ole yhtäläisiä vastaajien frekvenssien kanssa, sillä yksi vastaus saattaa kuulua useampaan luokkaan. Esimerkiksi alla oleva perustelu analysoitiin kuuluvaksi kolmeen luokkaan; Ei halua vaivata muita ihmisiä, pettymys muihin ihmisiin sekä ei halua puhua tuntemattomille:

”En halua häiritä ketään omilla ongelmillani. Olen itse se henkilö, jolle huolet kerrotaan, enkä aio kertoa omista asioistani juurikaan muille ihmisille. Olen pärjännyt tähän asti oman pääni kanssa. En osaa puhua ulkopuolisille ja olen saanut selkeän kuvan siitä, ettei ystäviä tai sukua voisi vähempää kiinnostaa ongelmani. Yleensä heistä tulee vain uusia ongelmia.”

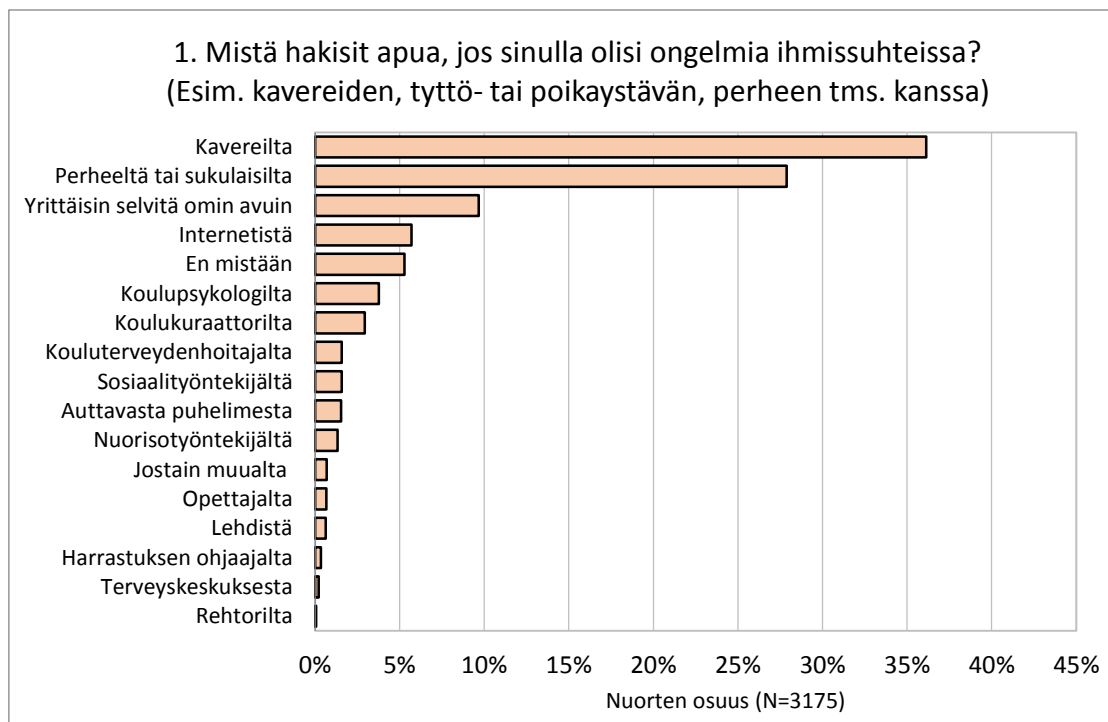
Tämän jälkeen eri luokista laskettiin sen keskimääräinen yleisyys suhteessa muihin perusteluihin. Tämä tehtiin ensin jokaisen kysymyksen kohdalla erikseen. Laskettaessa ensin jokaisen kysymyksen kohdalla suhteellista esiintyvyyttä luokkiin yksittäisen luokan frekvenssejä verrattiin luokkien kokonaisfrekvenssiin, joihin ei ollut laskettu mukaan tyhjiä ja epäselviä kohtia. Näin saatiin perusteluiden määrä suhteessa muihin perusteluihin. Tämän jälkeen laskettiin luokkien suhteellisesta esiintymisestä keskiarvo, jota kutsun tässä *prosentuaaliseksi keskiarvoksi*. Tulos laskettiin näin, jotta mikään kysymys ei yksittäisenä korostuisi perusteluissa liikaa. Prosentuaalisten keskiarvojen laskemisessa ei otettu huomioon tyhjiä tai epäselviä kohtia. Tämän jälkeen luokat teemoiteltiin isommiksi kokonaisuuksiksi luokkien samankaltaisuuden perusteella (Liitteet 5 ja 6). Lopuksi teemojen esiintyminen mitattiin summaamalla niihin kuuluvien luokkien prosentuaaliset keskiarvot yhteen.

5. Tulokset

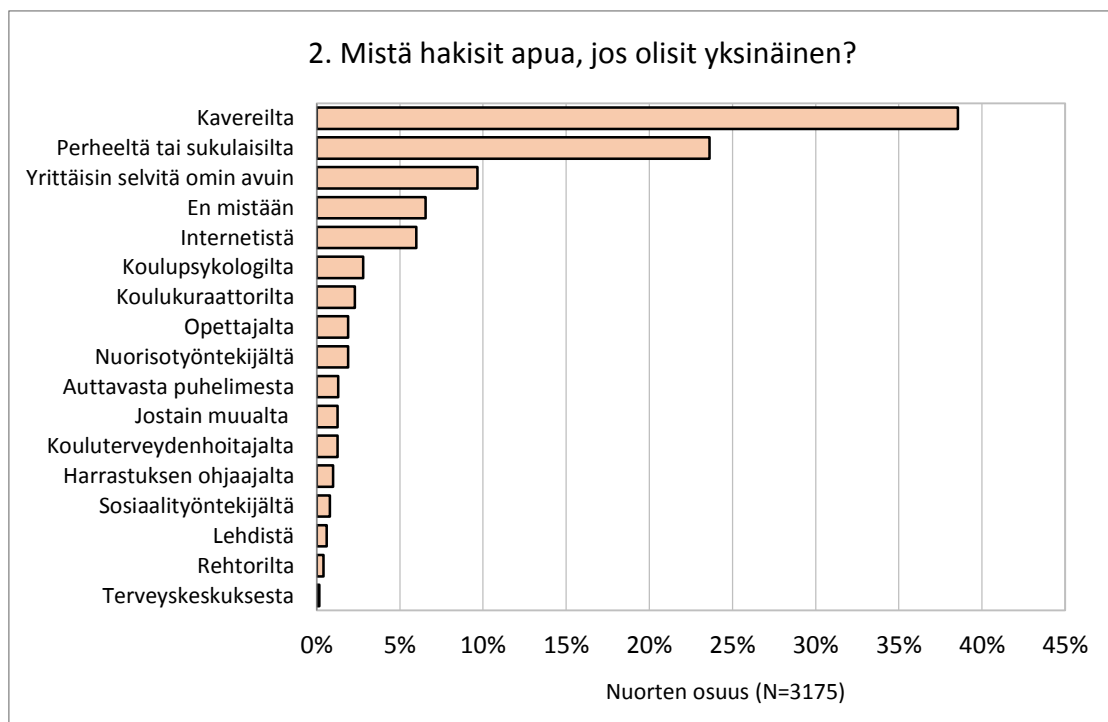
5.1 Mistä nuoret uskovat hakevansa apua ongelmiinsa?

Suurin osa nuorista uskoisi pyytävänsä apua eri ongelmiin joko perheeltä tai sukulaisilta tai kavereilta. Moni myös pyrki selviytymään omin avuin. Eri ongelmien kohdalla vastausprofiilit ovat melko samanlaisia eri avunhakukohteiden puoleen kääntyvien nuorten määrän suhteen. Ainoastaan taulukossa 6. esitetyn rikoksen uhriksi joutumisen kohdalla vastausprofiili on täysin erilainen, koska suurin osa nuorista uskoisi pyytävänsä apua poliisilta.

Erityisesti ihmissuhdeongelmien, yksinäisyyden ja äkillisen kriisin kohdalla profiilit ovat hyvin samankaltaisia, ja voidaankin ajatella näiden ongelmien olevan jonkinlaisessa yhteydessä keskenään. Kuvioissa 1—7 on esitetty tulokset graafisesti ensin kysymyksittäin ja lopuksi keskiarvona. Tulokset ovat kaikki tilastollisesti merkitseviä ($p=0,000$) Olen esittänyt samat kaaviot myös aikaisemmin samasta aineistosta tehdyssä selvityksessä (Markkola 2014).

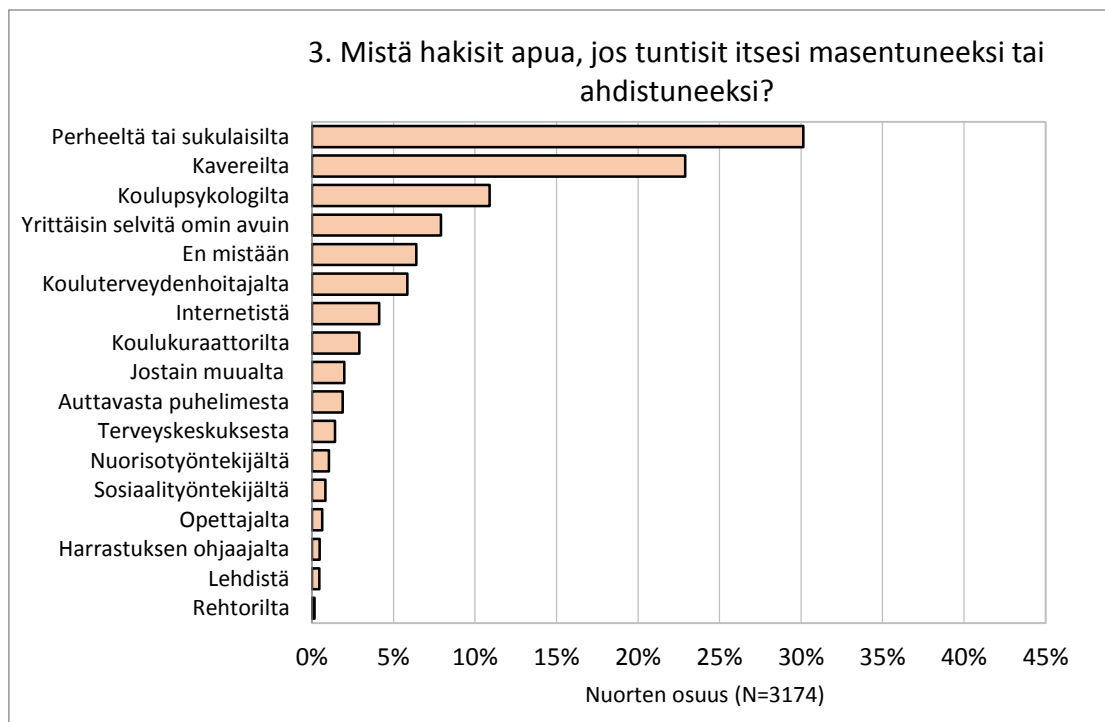


Kuvio 1. Mistä nuoret uskoisivat hakevansa apua ihmissuhdeongelmiin



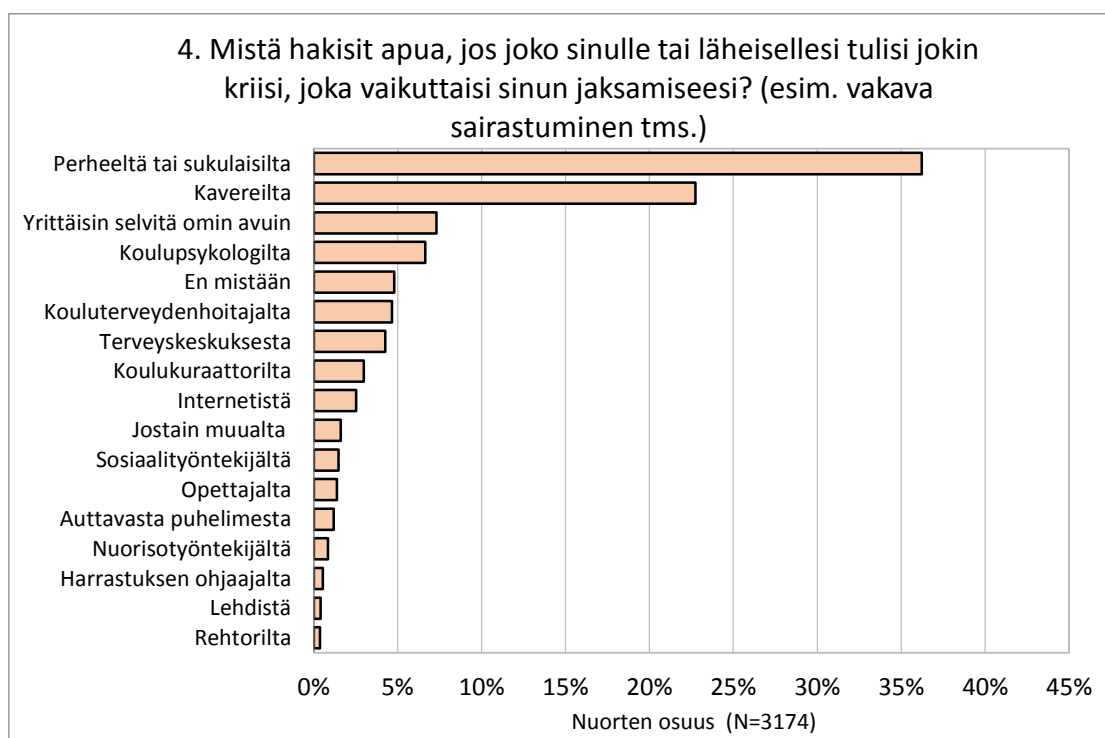
Kuvio 2. Mistä nuoret uskoisivat hakevansa apua yksinäisyyteen

Masennuksen ja ahdistuksen kohdalla koulupsykologi nousee kolmanneksi vaihtoehdoksi ja on näin ollen kolmanneksi suosituin avunhakukohde.



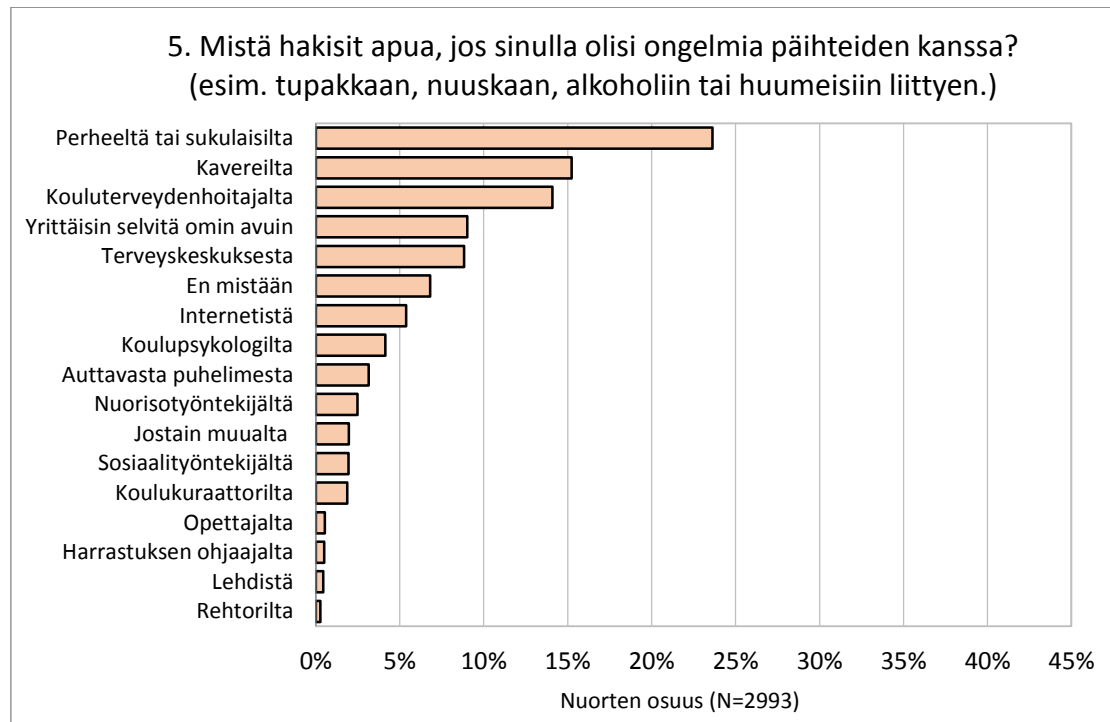
Kuvio 3. Mistä nuoret uskoisivat hakevansa apua masennukseen ja ahdistukseen

Myös äkillisissä kriiseissä kääntyttäisiin koulupsykologin puoleen hieman useammin kuin muissa ongelmassa masennusta lukuunottamatta.



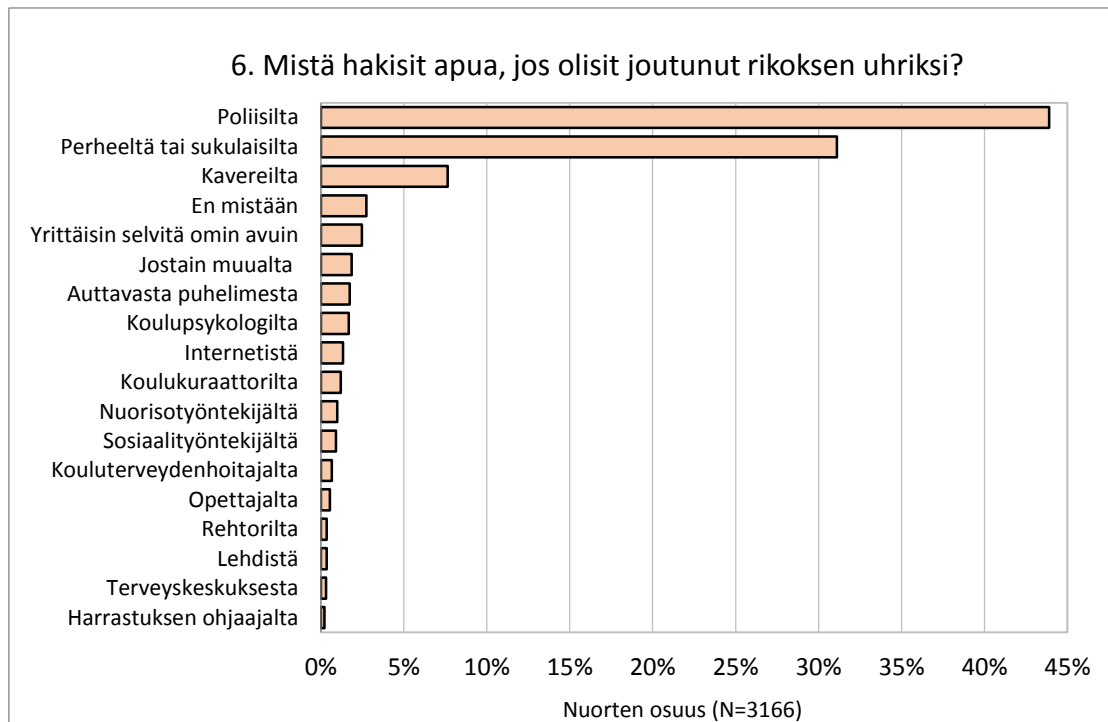
Kuvio 4. Mistä nuoret uskoisivat hakevansa apua äkillisiin kriiseihin

Päihdeongelman kohdalla massaa jakaantuu enemmän eri vaihtoehtoihin kuin muissa kysymyksissä. Esimerkiksi kavereilta apua pyytäisi vain hieman useampi nuori kuin kouluterveydenhoitajalta. Lisäksi terveyskeskus nousee yllättävän korkeaksi verrattuna muihin vaihtoehtoihin. Tämä voi viitata siihen, ettei päihteiden käyttö ole monille lainkaan tuttua, ja he ovat ajatelleet, että päihteiden liittyessä terveysasioihin terveyskeskus olisi loogisin paikka etsiä apua.



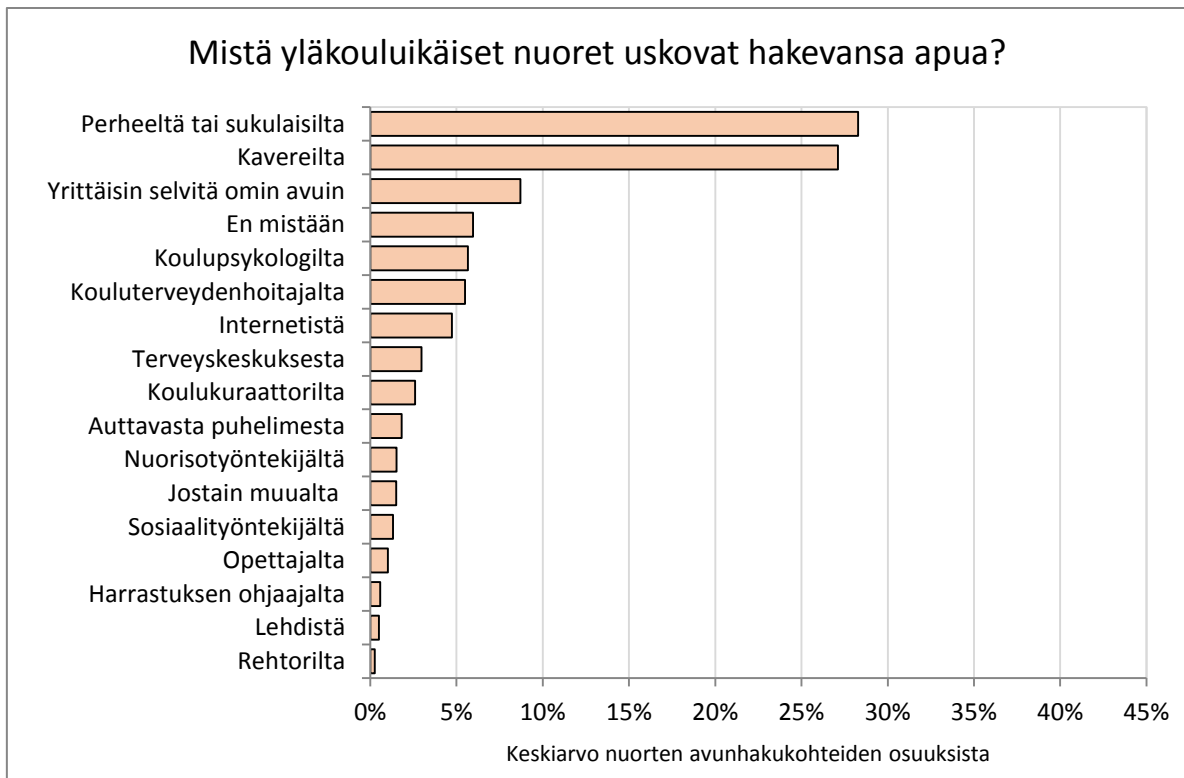
Kuvio 5. Mistä nuoret uskoisivat hakevansa apua päihdeongelmiin

Jos nuoret joutuisivat rikoksen uhriksi, lähes puolet pyytäisi apua ensimmäiseksi poliisilta. Perhe ja kaverit ovat kuitenkin poliisin jälkeen suosittummat vaihtoehdot, ja muista apua pyytäisi kustakin vain alle 3 % nuorista.



Kuvio 6. Mistä nuoret uskoisivat hakevansa apua, jos joutuisivat rikoksen uhriksi

Kuviosta 7. nähdään keskiarvo kysymyksistä 1—5. Tulokset näyttävät jakautuvan neljään suuruusluokkaan. Yleisimpiä avunhakukohteita ovat perhe ja sukulaiset (28,3 %) sekä kaverit (27,1 %). Toiseksi yleisintä on yrittää selvittää omin avuin (8,7 %). Kolmanneksi suosituimpien avunhakukohteiden ryhmäksi voidaan katsoa 5—6 prosentin pinnassa olevat avunhakukohteet: ei mistään (6,0 %), koulupsykologi (5,7 %), terveydenhoitaja (5,5 %) ja Internet (4,7 %). Loput vaihtoehdot kuuluvat neljanteen luokkaan, jossa kustakin apua hakisi enintään kolme prosenttia nuorista. Vähiten apua haettaisiin lehdistä (0,5 %) sekä rehtorilta (0,3 %).

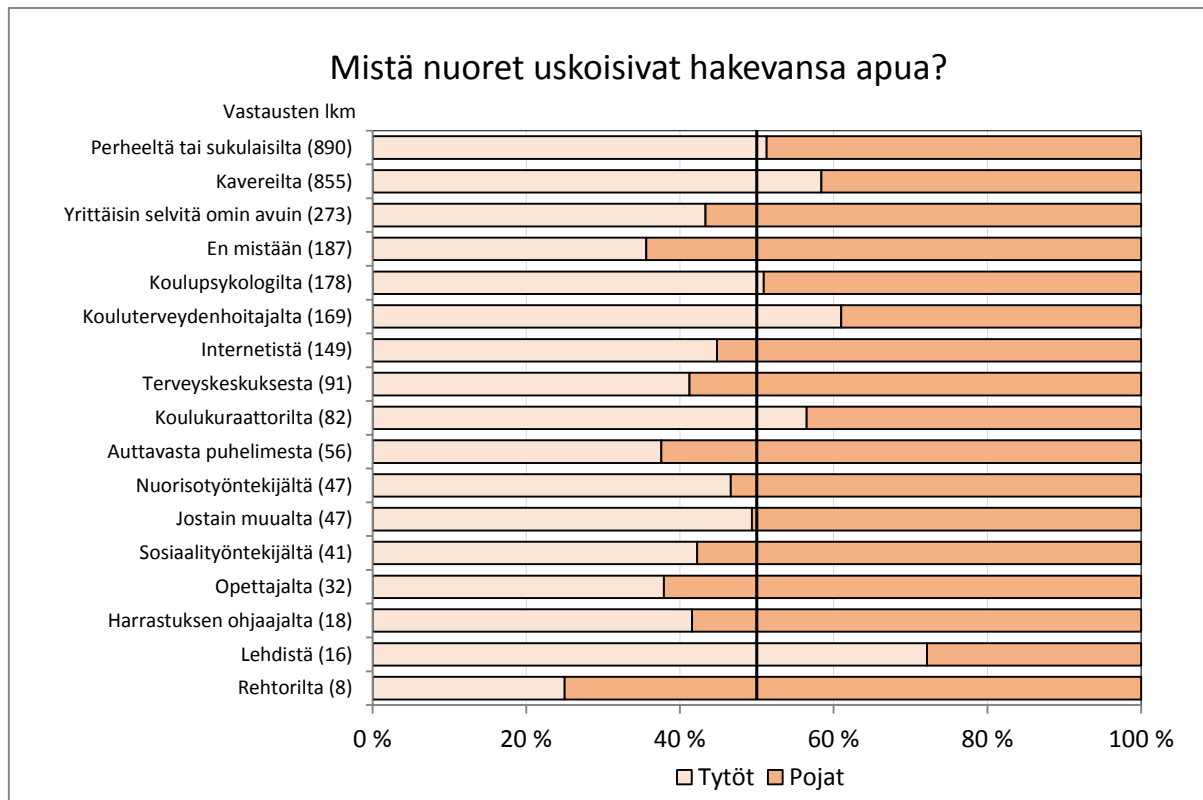


Kuvio 7. Keskiarvo koko tutkimusjoukon tuloksista.

5.1.2 Sukupuolten väliset erot hakemisen suhteen

Sukupuoli on yhteydessä uskomukseen siitä, keneltä nuori hakisi apua mahdollisessa ongelmatilanteessa ($\chi^2=71,11$; $df=16$; $p=0,000$). Eroja löytyy avunhakukohteista erityisesti lehtien, auttavan puhelimen, terveyskeskuksen, kouluterveydenhoitajan, omin avuin selviämisen, ei mistään avun hakemisen sekä kavereiden kohdalla. Tytöt hakisivat todennäköisemmin apua lehdistä ja pojat auttavasta puhelimesta. Pojat kääntyisivät tyttöjä useammin terveyskeskuksen puoleen.

Suurimmat erot avun hakemisessa ovat kavereiden, en mistään -vaihtoehdon ja omin avuin selviämisen kohdalla. Tytöt toimivat todennäköisemmin sosiaalisia kanavia käyttäen; he hakisivat poikia useammin apua kavereilta ja kouluterveydenhoitajalta. Pojat taas eivät todennäköisemmin hakisi apua mistään tai yrittäisivät selvitä omin avuin Tulokset on esitetty graafisesti kuviossa kahdeksan.

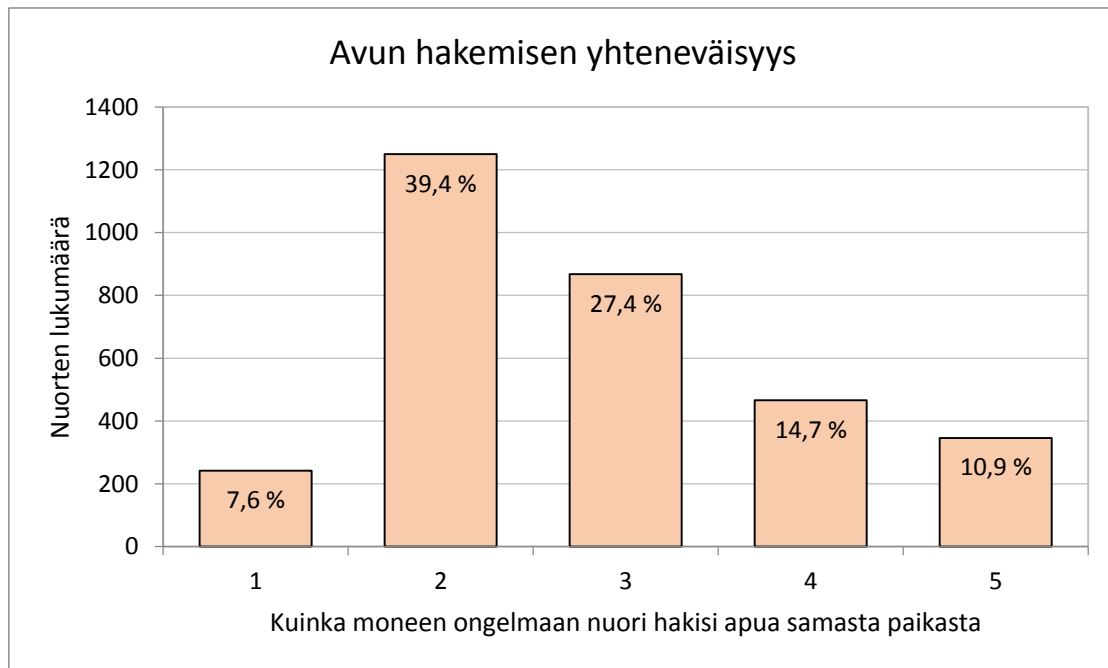


Kuvio 8. Sukupuolten väliset erot avun hakemisessa

5.2 Ongelman tyypin vaikutus avunhakukohteen valintaan

Kuviosta 9. nähdään, että avun hakemisen yhteneväisyys on vaihtelevaa. Erot ovat tilastollisesti merkitseviä ($p=0,000$). Taulukon eri numerot merkitsevät seuraavaa:

- 1 = avun hakeminen on vaihtelevaa ja riippuvaista ongelmasta. Maksimi on 1 eli vastaaja on valinnut eri avunhakukohteen jokaiseen (viiteen kysymykseen)
- 2= vastaajalla on kaksi samaa avunhakukohdetta.
- 3= vastaajalla on kolme samaa avunhakukohdetta
- 4= vastaajalla on neljä samaa avunhakukohdetta
- 5= avun hakeminen on hyvin yhdenmukaista, ja vastaaja on valinnut kaikkiin saman vaihtoehdon. Hän siis hakisi ongelmasta riippumatta samasta paikasta tai samalta henkilöltä apua.



Kuvio 9. Avun hakemisen yhteneväisyys koko tutkimusjoukolla

Lähes puolet nuorista uskoisi hakevansa apua kaikkiin tai lähes kaikkiin ongelmiin apua eri paikoista. Toisella puolella nuorista avun hakeminen on kuitenkin melko tai hyvin yhteneväistä, ja he uskoisivat hakevansa apua 3—5 ongelmaan samasta paikasta. Kymmenen prosenttia nuorista hakisi ongelmasta riippumatta apua samasta paikasta. Ongelman tyypin voidaankin tuloksen perusteella todeta vaikuttavan suurimman osan uskomuksiin siitä, mistä tai keneltä he hakisivat apua.

5.3 Yksin pärjäävät nuoret

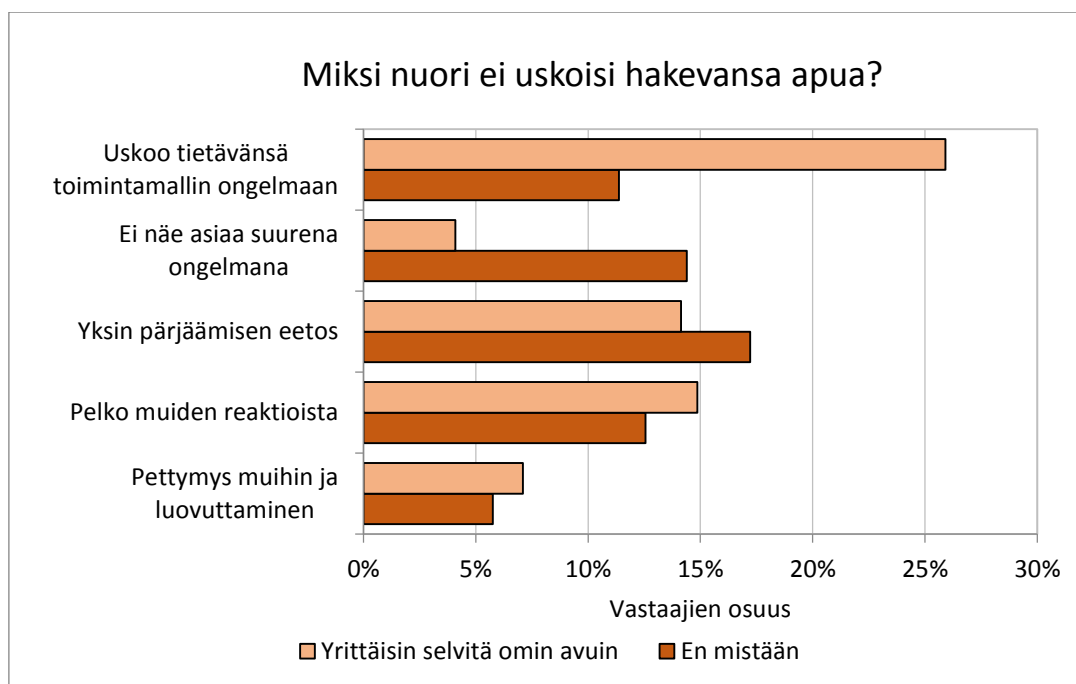
Tässä kysymyksessä halusin selvittää niiden osuutta, jotka pitäisivät ongelmat itsellään, eli vaihtoehtoja ”En hakisi apua mistään” sekä ”yrittäisin selvittää omin avuin”. Vaihtoehdot ovat lähellä toisiaan, mutta ”yrittäisin selvittää omin avuin” merkitsee jonkinlaista omaehtoista toimintaa, ja ”en mistään” tarkoittaa enemmän sitä, ettei asialle tehdä mitään. Tulokset on kuitenkin analysoitu yhdessä, koska perustelut olivat monissa samansuuntaisia, eikä vaihtoehtojen vivahde-erot välttämättä olleet nuorille selviä.

Kuviosta 7 nähdään, että kysymysten 1—5 kohdalla nuorista keskimäärin 8,7 % uskoisi yrittävänsä selvittää omin avuin ja 6 % ei uskoisi hakevansa apua mistään. Ei mistään apua hakevien määrä ky-

symyksissä 1—5 vaihtelee välillä 4,8 % (äkillinen kriisi) – 6,8 % (päihdeongelmat). Omin avuin selviävien määrä vaihtelee välillä 7,3 % (läheisen kriisi) – 9,7 % (yksinäisyys ja ihmissuhdeongelmat). Mikäli ei huomioida perheen ja kavereiden osuutta, ainoastaan masennuksen ja päihteiden kohdalla useampi ottaisi yhteyttä johonkin koulun toimijaan kuin pitäisi asian itsellään.

Perusteluista saatiin yhteensä viisi teemaa siihen, miksi nuori ei hakisi apua keneltäkään Kuviossa 10. On esitelty teemojen esiintymisen keskimääräinen prosentuaalinen osuus kysymyksissä 1—5.

1. Uskoo tietävänsä toimintamallin ongelmaan
2. Ei näe asiaa suurena ongelmana
3. Yksin pärjäämisen eetos
4. Pelko muiden reaktioista
5. Pettymys muihin ja luovuttaminen



Kuvio 10. Teemojen yleisyys perusteluissa

Yleisin syy avun hakemattomuuteen oli se, että nuori uskoi tietävänsä toimintamallin ongelmaan, mikäli sellainen sattuisi kohdalle; yli neljäsosa ”yrittäisin selvittää omin avuin” –vastanneista perusteli valintaansa näin. Lähes 15 % perustelun antaneista nuorista ei hakisi apua mistään, koska he eivät nähneet asiaa suurena ongelmana. Ongelmat eivät näyttäytyneet heille merkittävästi elämää

haittaavina tekijöinä, vaan he luottivat siihen, että asiat kyllä ratkevat ajan kanssa tai itsestään. Nämä kaksi vaihtoehtoa olivat loogisia syitä sille, ettei nuori hakisi apua mistään.

*"Yleensä jos ei ole ystäviä, on jokin vialla itsessään (minun mielestäni), joten katsoisin mitä minussa on inhottavaa/ei niin kivaa. Jos ongelma on itse ihmisissä, en tiedä oikein mitä teki-
sin. Mielestäni luokanohjaajien pitäisi ehkä jotenkin kiinnittää enemmän huomiota siihen,
ketä syrjitään esim. erilaisuuden kannalta, ja sen kannalta jos ei esim ole yhtä "cool" tai suo-
sittu kuten muut."*

Tyttö, 7-luokka, kysymys 2, YSOM (Yrittäisi selvittää omin avuin)

"Yrittäisin itse pärjätä, koska oman tahtoni ja itsekurini avulla selviäisin."

Tyttö, 8-luokka, kysymys 5, YSOM

"miettisin itse asian läpi mitenkä asia hoituisi parhaalla tavalla"

Poika, 9-luokka, kysymys 1, YSOM

*"Koska jos siihen alkaa puuttua liian paljon niin se menee jo sen puolelle että alkaa tuntua jo
ihan voimattomalta. Mieluummin pysyy omissa oloissansa ja jatkaa vaikka omissa oloissaan
jonkun aikaa. Myöhemmin voi yrittää saada ystäviä uudestaan :)"*

Tyttö, 7-luokka, kysymys 2, YSOM

"ongelmat ratkaisee yleensä itse itsensä enkä aina tarvitse apua"

Poika, 8-luokka, kysymys 1, YSOM

"Se menee ohi. Ja jos ei mee niin se pistetään menemään ohi."

Tyttö, 8-luokka, kysymys 3, EM (Ei mistään)

Osa myös mainitsee avunhakuketjuja, joissa ongelman ratkaisu lähtee itsestä, ja mikäli se ei toimi, niin sen jälkeen haettaisiin apua muilta. Kysymyksessä saikin valita vain yhden (ensisijaisen) avunhakukohteen. Monille ensimmäinen keino olisi pohtia asioita itse ja sen jälkeen tarvittaessa kääntyä jonkun auttavan tahon puoleen.

"Riippuu ongelman vakavuudesta, pienestä selviää tunteita käsittelemällä. Suuremmasta ongelmasta pyytäisin apua/ juttelesin jollekulle."

Tyttö, 9-luokka, kysymys 1, YSOM

"odottaisin että masennus loppuu mutta jos se ei loppuisi pitkään aikaan niin sitten pyytäisin varmaan perheeltä apua"

Poika, 7-luokka, kysymys 3, EM

Toisaalta osa yrittää selvitä omin avuin, muttei ole välttämättä kovin luottavainen selviämisestään:

"Tilanteeni on juuri nyt tällainen. Olen masnetunnut ja ahdistunut ja yritän selvitä omin avuin. Se ei ehkä ole paras mikä auttaa mutta selvitän asiat mielummin itsekseni."

Tyttö, 8-luokka, kysymys 3, YSOM

Kolme muuta syytä liittyivät siihen, millainen suhde nuorella oli muihin; hän koki yksin pärjäämisen tärkeänä tai välttämättömänä, pelkäsi muiden reaktioita tai oli pettynyt muihin.

Yksin pärjäämistä korostavat nuoret näkivät, että heidän pitää selvitä yksin mahdollisista ongelmista. He saattoivat myös korostaa yksityisyyttään; asiat ja niiden ratkaisu eivät kuulu muille. Ne, jotka ilmaisivat yksiselitteisesti sen kummemmin perustelematta, etteivät halua puhua muille, koodattiin myös tähän ryhmään.

"minut on kasvatettu tottumaan siihen, että elämä on epäreilua ja se on joskus ilkeä, mutta ei saa välittää"

Tyttö, 8-luokka, kysymys 1, EM

"en tykkää pyytää apua."

Tyttö, 7-luokka, kysymys 2, EM

"koska en haluaisi puhua kellekkään vaa yritä koota itseni ja selvitä, saattaisin myös puhua kavereille"

Tyttö, 7-luokka, Kysymys 3, YSOM

"Se on minun taakkani".

Poika, 9-luokka, kysymys 4, YSOM

"Koska minun valintani päihteiden koskemiseen on oma valintani ja oma virhe."

Poika, 9-luokka, kysymys 5, YSOM

Jotkut pelkäsivät muiden reaktioita, jos kertoisivat asiasta eteenpäin. He pitivät kertomista nolona tai eivät halua vaivata muita ongelmillaan. Joidenkin mielestä avun hakeminen on niin pelottavaa, etteivät he uskalla sitä tehdä:

"koska en halua vaivata ketään ongelmillani"

Tyttö, 8-luokka, kysymys 2, EM

"En uskaltaisi puhua kellekkään ongelmistani kellekkään"

Poika, 9-luokka, kysymys 3, EM

"koska en haluaisi muiden tietävän."

Tyttö, 8-luokka KYS 4, EM

"en tiää, se on jotenkin häpee olla masentunu, ja semmone emo, et milummi olisin yksin, ja muuteki sillo kaikki vaan säälis ja yrittäis auttaa kaikkein eniten kun mä haluaisin olla vaan yksin"

Poika, 9-luokka, kysymys 3, YSOM

"EN haluaisi jäädä kiinni siitä koska se voisi johdattaa minut suunnilleen nuorisovankilaan. Ei kiva juttu. Voisin kavereiden kanssa puhua siitä joskus mutta ei ole muuten mitään puhuttavaa siitä."

Tyttö, 7-luokka, kysymys 5, EM

Osa nuorista koki, ettei heillä ollut ketään ihmistä, jolle he voisivat kertoa ongelmistaan. Jotkut olivat pettyneitä muihin ihmisiin aikaisempien kokemusten perusteella tai kokivat esimerkiksi luottamuksen puutetta. Monet perusteluista henkivät jopa jonkinasteista luovuttamista.

"Ei ole ketään kelle kertoo.. Minulla on kavereita, mutta ei luotettavia semmosia!! Ja ei ole niin hyviä sukulaisia kelle kertoa!!"

Poika, 8-luokka, kysymys 1, EM

"no ei se minua taaskaan auttaisi kokemuksella jos johonkin menisin puhumaan."

Poika, 9-luokka, kysymys 4, YSOM

"Tiedän, että kukaan ei oikeasti auttaisi minua, joten yrittäisin selvitä itse."

Tyttö, 7-luokka, kysymys 5, YSOM

"koska en pysty puhumaan tietyistä asioista kenenkään kanssa koska se tekee pahaa"

Tyttö, 8-luokka, kysymys 1, YSOM

"Yrittäisin selvitä siitä yksin... Olen puhunut koulukuraattorin kanssa ja siitä on ollut vain ja ainoastaan pelkkää harmia minulle."

Tyttö, 7-luokka, kysymys 3, EM

"En halua häiritä ketään omilla ongelmillani. Olen itse se henkilö, jolle huolet kerrotaan, enkä aio kertoa omista asioistani juurikaan muille ihmisille. Olen pärjännyt tähän asti oman pääni kanssa. En osaa puhua ulkopuolisille ja olen saanut selkeän kuvan siitä, ettei ystäviä tai sukua voisi vähempää kiinnostaa ongelmani. Yleensä heistä tulee vain uusia ongelmia."

Tyttö, 8-luokka, kysymys 1, YSOM

Suurin osa kaikista nuorista, jotka eivät hakisi muilta lainkaan apua, perustelivat asiaa sillä, että osaisivat ratkaista asian itsekin tai ainakin yrittäisivät sitä ensin. Monet eivät myöskään nähneet ongelmia suurina. Toisaalta suurin osa "En mistään" –vastanneista nuorista perustelivat valintaansa yksin pärjäämisellä. Vastaajat voidaankin jakaa kahteen osaan; niihin, jotka eivät todennäköi-

sesti tarvitsekaan apua ja niihin, jotka voisivat tarvita mutta eivät sitä pelon, pettymysten tai yksin pärjäämisen eetoksen vuoksi voi pyytää.

5.4. Koulun toimijoilta apua pyytävät

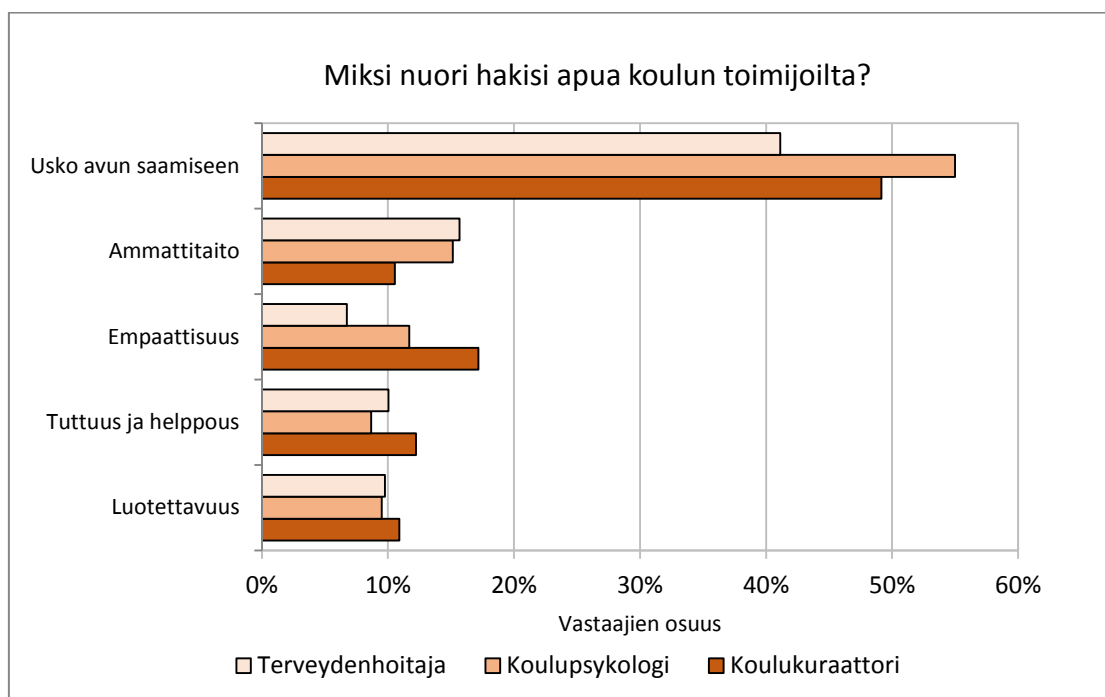
Kuviosta 7 nähdään, että koulun toimijoista yhteensä apua pyytäisi keskimäärin noin 15 % nuorista eli noin joka seitsemäs nuori. Eniten apua pyydettäisiin koulupsykologilta (5,7 %) sekä terveydenhoitajalta (5,5 %). Koulukuraattori oli listan puolivälissä, koska keskimäärin 2,6 % uskoisi pyytävänsä apua häneltä. Opettajan puoleen sen sijaan kääntyisi ainoastaan 1 % nuorista ja rehtorin puoleen yksittäiset oppilaat (0,3 %). Voidaankin siis todeta, että koulun toimijoista merkittävimmät auttajat ovat psykologi, terveydenhoitaja ja kuraattori, joilta yhteensä keskimäärin 13,8 % uskoisivat pyytävänsä apua.

Jätin rehtorin kokonaan pois analyysistä pienten vastaajamäärien vuoksi. Opettajan sen sijaan päätin pitää mukana. Vaikka opettajalta apua pyytäisi määrällisesti melko vähän nuoria, päätin pitää sen analyysissä mukana siksi, että opettajat viettävät oppilaiden kanssa kaikista eniten aikaa verrattuna muihin koulun toimijoihin.

Perusteluista saatiin yhteensä viisi teemaa avun hakemiseen joltakin koulun toimijalta:

1. Usko avun saamisesta
2. Ammattitaito
3. Empaattisuus
4. Tuttuus ja helppous
5. Luotettavuus

Kuvioista 11. ja 12. Näkyvät eri perusteluiden osuudet eri ammattiryhmillä. Opettajan tulokset ovat omassa taulukossaan, koska niiden tulokset ovat muita epävarmemmat pienten vastaajamäärien vuoksi. Tulokset antavat kuitenkin myös opettajan kohdalla viitteitä siitä, kuinka avun pyytämistä heiltä perusteltaisiin.



Kuvio 11. Perusteluja avun hakemiseen koulukuraattorilta, koulupsykologilta tai terveydenhoitajalta

Ylivoimaisesti suurin syy avun hakemiseen koulun henkilökunnalta on usko siihen, että kyseinen henkilö voi auttaa. Myös ammattitaito nähdään tärkeäksi, ja se todennäköisesti lisää uskoa siihen, että henkilöt voivat auttaa. Myös perinteiset ihmissuhdetaidot nousevat tärkeiksi syiksi; empaattisuus, tuttuus ja luotettavuus. Kuraattorin kohdalla taas ammattitaitoa ei nähdä yhtä tärkeänä perusteena kuin terveydenhoitajan tai psykologin kohdalla, mutta empaattisuus on suurin syy avun hakemiseen häneltä.

Nuoret kääntyisivät koulun henkilökunnan puoleen siis yksinkertaisesti siksi, että uskoisivat kyseisen henkilön olevan hyvä ja oikea vaihtoehto, että tältä voisi saada apua tai ainakin tämä ohjaisi oikeaan paikkaan.

”Koska he voisivat ehkä auttaa minua”

Tyttö, 8-luokka, kysymys 3, psykologi

"Koska koulukuraattori yleensä auttaa koulun ja koulun ulkopuolella olevissa vaikeuksissa ja ongelmissa."

Tyttö, 7-luokka, kysymys 1, kuraattori

"Yksinäisyys tuottaa minulla ahdistusta, ja psykologi voisi auttaa myös siinä."

Poika, 9-luokka, kysymys 2, koulupsykologi

"koska järkevin vaihtoehto"

Poika, 7-luokka, kysymys 1, kuraattori

"hän voisi auttaa minua lopettamaan ja "herättämään" uudelleen kuinka pahaa teen itselleni kun käytän päihkeitä."

Tyttö, 7-luokka, kysymys 5, terveydenhoitaja

Monet luottivat myös henkilöiden ammattitaitoon ja siihen, että heidän työnään on hoitaa ongelmia. Nuoret luottivat, että heillä olisi paljon tietoa ja kokemusta asioista.

"koulutettu henkilö on paras tämmösiin ongelmiin"

Poika, 8-luokka, kysymys 3, psykologi

"Koska sehän on sen työ?"

Poika, 7-luokka, kysymys 1, kuraattori

"Kouluterveydenhoitaja osaa terveydelliset jutut ja häneen voisi luottaa, koska on ammattilainen"

Tyttö, 9-luokka, kysymys 5, terveydenhoitaja

"Koska se luultavasti tietää eniten siitä asiasta"

Poika, 7-luokka, kysymys 1, kuraattori

Monet kokivat terveydenhoitajan, psykologin ja kuraattorin empaattisiksi ihmisiksi. Heille on nuorten mukaan helppo puhua ja he osaavat kuunnella. Osa myös koki, että kyseiset henkilöt ymmärtävät ja tukevat heitä.

"Se osaa pysyä tyynenä kun tulee puhumaan kyseisestä asiasta"

Tyttö, 8-luokka, kysymys 3, psykologi

"no koska se puhuu paremmin kuin oma koir"

Tyttö, 9-luokka, kysymys 2, psykologi

"ei tuomitsisi"

Poika, 8-luokka, kysymys 5, terveydenhoitaja

Monen mielestä näiden henkilöiden saavutettavuus oli kohtuullisen hyvä, koska he olivat koulussa lähellä. Monilla oli myös hyviä kokemuksia tai ainakin hyviä kuulopuheita heistä, eli henkilö persoonana oli miellyttävä. Helppouteen liittyi myös joidenkin uskomus siitä, että henkilö voisi tarvittaessa informoida myös muita, joita hänen asiansa koski (esimerkiksi kouluhenkilökuntaa).

"Sitä on toistettu koulussa aika paljon, ja helppo paikka mennä."

Poika, 8-luokka, kysymys 1, kuraattori

"koska terveydenhoitaja on helppo tavoittaa"

Tyttö, 9, kysymys 1, Terveydenhoitaja

"Olen tuntenut näin jo monta vuotta, ja kyseinen vaihtoehto on auttanut minua, ja uskon, että minun tapauksessani se toimii parhaiten."

Poika, 9-luokka, kysymys 3, psykologi

"moni on suositellut sitä"

Poika, 7-luokka, kysymys 4, kuraattori

Viimeinen teema liittyi luotettavuuteen. Perusteina avun mahdolliselle hakemiselle oli se, että henkilö koetaan luotettavaksi eikä hän juoruilisi asioita muille. Osan mielestä tuntemattomille on helpompi puhua, ja jotkut eivät edes uskaltaisi puhua muille.

”Koska koulupsykologille voi kertoa asioistaan ilman että ne leviävät eteenpäin.”

Tyttö, 8-luokka, kysymys 4, psykologi

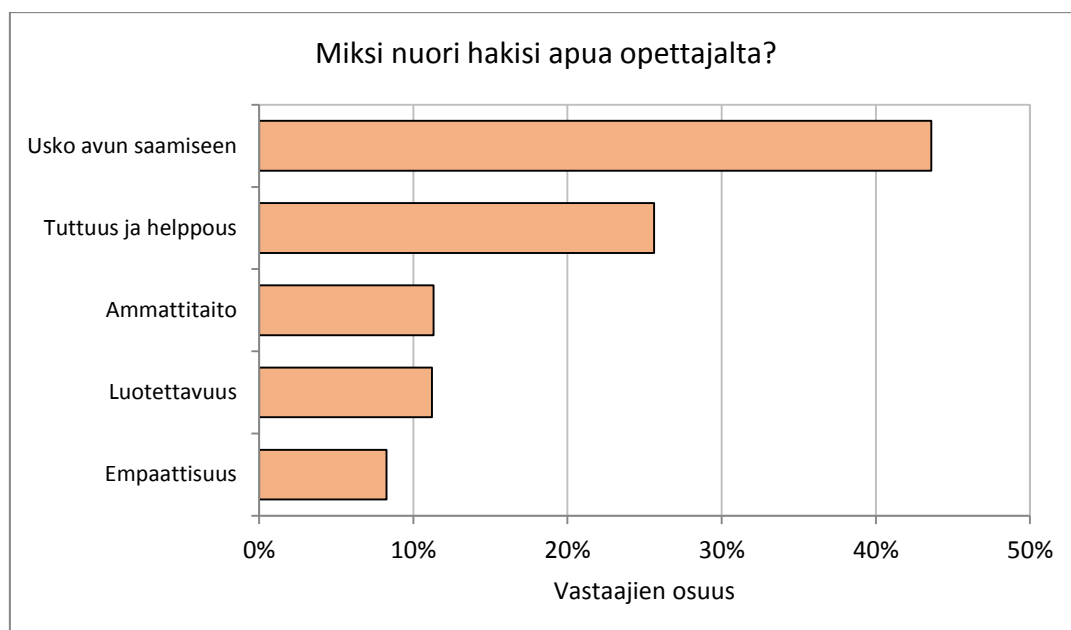
”Minusta tuntuu, että minun olisi helppo puhua ns. tuntemattomalle henkilölle ahdistuksistani.”

Tyttö, 7-luokka, kysymys 3, terveydenhoitaja,

”Jos käyttäisin jotain noista, en todellakaan kertoisi vanhemmilleni, sillä joutuisin tekemään kotitöitä vielä senkin jälkeen kun olen muttanut pois kotoa, tai sitten he veisivät minut lääkäriin. Kouluterveydenhoitajalle voi kertoa kaiken ja hänelle on helppo puhua.”

Tyttö, 8-luokka, kysymys 5, terveydenhoitaja

Opettajan kohdalla teemat olivat samoja kuin muillakin koulun toimijoilla, mutta tuttuus ja helpous nousi opettajilla toiseksi korkeimmaksi perusteluksi (Kuvio 13). Kuraattorilla, terveydenhoitajalla ja psykologilla se oli järjestyksessä vasta neljäntenä.



Kuvio 12. Perusteluja avun hakemiseen opettajalta

Perustelut olivat kaikkiaan melko samansuuntaisia kuin muillakin koulun toimijoilla:

"Löytyy koulusta"

Poika, 8-luokka, kysymys 1, Opettaja

"Oma luokanvalvoja voisi olla hyvä vaihtoehto koska hän voi ilmoittaa muille opettajille jos hänen mielestään tämä tapahtuma vaikuttaakin minuun vähän enemmänkin."

Tyttö, 7-luokka, kysymys 4, opettajalta

"Ope ymmärtää"

Poika, 7-luokka, kysymys 4, opettaja

"Opettajat ovat hyviä tukemaan."

Poika, 7-luokka, kysymys 2, opettaja

"Opettaja voisi ESIM tehdä luokassa leikkejä tms jossa tutustuisi luokkalaisiin, tai ryhmitöitä"

Tyttö, 9-luokka, kysymys 2, opettaja

Kaiken kaikkiaan koulu olisi noin joka seitsemännelle nuorelle ensisijainen avunhakukohde. Yhtäältä monet luottavat siihen ja näkevät monia hyviä puolia koulun toimijoille kertomisessa mutta toisaalta suurin osa hakee apunsa ja tukensa (tai on hakematta) jostakin muualta. Usko avun saamiseen on merkittävin syy koulun henkilökunnan puoleen kääntyessä, ja myös ammattitaito nousee perusteluissa merkittäväksi. Myös perinteiset ihmissuhde- ja kohtaamisen taidot nousevat tärkeiksi tekijöiksi koulun toimijoilta avun pyytämisessä.

6. Pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten uskomuksia avun hakemisesta. Tavoitteena oli selvittää, mistä he uskoisivat hakevansa apua mahdollisissa ongelmatilanteissa sekä vaikuttaako ongelman tyyppi avunhakukohteeseen. Lisäksi tutkittiin sukupuolten mahdollisia eroja avunhakukohteista. Tutkimuksissa selvitettiin myös nuorten näkemyksiä koulusta mahdollisena avunhakukohteena sekä niitä nuoria, jotka eivät hakisi apua mistään.

Selviytymisprosessissa olennaista on ymmärtää ilmiön monimuotoisuus. Ihmisen temperamentti, persoonallisuus ja motivaatio vaikuttavat jatkuvasti prosessin joka vaiheessa muokaten yksilöllistä tapaa reagoida, luoda merkityksiä ja lopulta toimia tai olla toimimatta (Esim. Keltinkangas-Järvinen 2008). Tärkeää onkin huomata, ettei voida luoda tiettyjä kriteereitä sille, kuinka missäkin tilanteessa olisi parasta toimia; paitsi yksilölliset erot myös konteksti ja ympäristö, joka on joka tilanteessa ainutlaatuinen, vaikuttavat siihen, kuinka nuori toimii stressitilanteessa (Lazarus & Folkman 1984, 140).

Tutkimusta tulkittaessa on myös olennaista oivaltaa, että tutkimusaiheena olivat nuorten uskomukset avun hakemisesta, ei toteutunut avun hakeminen. Lisäksi kysyttiin ensisijaista avunhakukohdetta, joten vastatessa oli mahdollista valita ainoastaan yksi vaihtoehto. Kyseessä on siis läpileikkaus nuorten uskomuksista - tutkimus ei erottele toteutuneita ja hypoteettisia avunhakutilanteita.

6.1 Avun hakemisen jakautuminen

Eri ongelmien kohdalla avunhakukohteiden järjestys pysyi melko samankaltaisena: kaikista merkittävimpinä avunhakukohteina nuoret näkivät perheen ja sukulaiset tai kaverit. Samanlaisia tuloksia on saatu myös kansainvälisissä tutkimuksissa (esim. Kuhl ym. 1996, 647). Myös Vehkalahti ja Suurpää (2014, 257) kirjoittavat nuoruuden sosiaalisten maailmojen liittyvän vahvasti omaan perheeseen, kavereihin ja kouluun. Vaikka nuoret suuntautuvat kasvaessaan enemmän ystäviin perheen sijaan (Uusitalo 2007; Menna & Ruck 2004), oli perhe silti ensisijainen avunhakukanava. Monilla nuorilla onkin hyvät suhteet perheeseensä, perhe on keskeinen yhteisö ja perhettä arvostetaan myös instituutiona, mikä näkyy esimerkiksi monien toiveesta perustaa oma perhe (Vehkalahti & Suurpää 2014, 43, 255, 257). Tietysti kaikilla nuorilla ei voida olettaa olevan turvallista ja hyvää perhettä, jolta olisi edes mahdollista pyytää tarvittaessa apua.

Ystävät nousivat perheen ohella lähes yhtä tärkeiksi avunhakukohteiksi. Tutkimuksissa on todettu, että yleisesti ottaen nuoret kokevat saavansa tukea toisiltaan varsin hyvin. Erityisesti läheisistä ystävyys-suhteista saatavaa tukea kuvaillaan kuuntelemiseksi, lohduttamiseksi, neuvomiseksi ja piristämiseksi. (Korkiamäki 2013, 113, 123.) Samansuuntaisia perusteluja ystäviltä avun hakemiseen antavat myös tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret (Markkola 2014, 17). Monet näkivätkin ystävät tärkeimpänä avunhakukanava.

Aikaisemmissa tutkimuksissa tyttöjen on todettu hakevan hieman poikia useammin apua tai suhtautuvan siihen myönteisemmin (esim. Hunter ym. 2004, 377–378, 386; Hunter & Boyle 2004, 26; Fröjd ym. 2007; Boldero & Fallon 1995, 202). Myös tässä tutkimuksessa suurempi osa niistä, jotka eivät uskoisi kääntyvänsä muiden puoleen, olivat poikia. Tulosten mukaan avunhakukohteen valitsemiseen vaikuttaa myös itse ongelma. Myös aikaisemmat tutkimukset ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia (Raviv ym. 2009; Boldero & Fallon 1995). Tämä sopii yhteen myös Lazaruksen ja Folkmanin (1984) teoriaan selviytymisprosessin kognitiivisesta arvioinnista; tilanteet arvioidaan yksitellen ja valitaan niihin paras toimintamalli. Voikin olla, että tyttöjen ja poikien erot selittyvät osin ongelmalle annetun merkityksen erilaisuudella – voi olla, että tytöt antavat poikia suuremman merkityksen jollekin ongelmalle, minkä vuoksi he myös uskoisivat hakevansa useammin apua. Tästä tarvittaisiin kuitenkin lisätutkimusta.

Erityistä huomiota kiinnitin Internetistä apua pyytävien määrään. Internetin käyttö on kasvanut mobiililaitteiden lisääntymisen myötä ja nuoret viettävät netissä keskimäärin 2—3 tuntia päivässä (esim. Väestönlitto). Nettiin onkin perustettu suuri määrä erilaisia auttamiseen tarkoitettuja sivustoja nuorille (joissa esimerkiksi annetaan tietoa eri ongelmista ja opastetaan auttavien tahojen puoleen) esimerkiksi säätiöiden, kuntien ja kuntayhtymien toimesta. Tulokset viittaavat kuitenkin siihen, että sosiaaliset strategiat ja ihmiskontaktit pitävät yhä pintansa, ja vain harvat (alle kahdeskymmenesosa) nuorista uskoisi käyttävänsä Internetiä avun hakemiseen. Toisaalta on huomioitava, että tutkimus koski yläkouluikäisiä, ja esimerkiksi toisella asteella tilanne voisi olla toisenlainen. On mahdollista, että netin funktiot ovat nuorille enemmän viihteellisiä, ja siellä vietetään lähinnä vapaa-aikaa. Myös nuorten tiedon- tai avunhakutaidot voivat olla puutteellisia. Tutkimuksen perusteella on kuitenkin syytä kritisoida internetin avunhakupalveluiden kasvavaa lukumäärää ja ehdottaa, että monet näistä resursseista olisi syytä suunnata jonnekin toisaalle. Samansuuntaista palautetta on tullut myös eri-ikäisiltä; kaikkea ei tulisi muuttaa sähköisiksi palveluiksi (Palveluluotain Kainuussa 2014).

Ainoastaan rikoksen uhriksi joutumisen kohdalla avunhakukohteiden järjestys ja suhteelliset osuudet poikkesivat huomattavasti muista ongelmista. Suurin osa nuorista ilmoitti, että joutuessaan rikoksen uhriksi he hakisivat apua poliisilta. Tulos kertoo kuitenkin oletuksesta, emmekä voi tietää, kuinka he todellisessa tilanteessa toimisivat. Voi olla, että mahdollisen rikoksen uhriksi joutumisen myötä kynnyks tuntemattomaan poliisiin yhteyden ottaminen voi olla haastavaa, sillä muiden kysymysten kohdalla perustelut viittasivat nimenomaan luotettavuuteen sekä helppouteen (myös Markkola 2014, 16—17; Wilson & Deane 2001).

6.2 Mikseivät jotkut nuoret hae apua mistään?

Noin 15 prosenttia nuorista ei uskoisi hakevansa apua muilta ihmisiltä. On muistettava, että selviytymisstrategioita ei ole syytä arvottaa keskenään; toisinaan henkilön on parasta nojautua välttäviin strategioihin ja myöhemmin kognitiivisiin strategioihin, kun yksilön ja ympäristön suhde muuttuu. Näin ollen mitään strategiaa ei tule pitää lähtökohtaisesti parempana kuin toista; tapojen tehokkuus riippuu aina kontekstista. (Lazarus & Folkman 1984, 140, 142—143.) Myös Savukoski (2008,

149) muistuttaa, että olennaisinta on ihmisen oma kokemus selviytymisestä, eikä sitä voida määritellä ulkoapäin.

Monet nuorista uskoivat tietävänsä toimintamallin ongelmaan, eivätkä siksi kokeneet tarvitsevan sa apua. He kuvailivat, kuinka toimisivat mahdollisessa ongelmatilanteessa ja osa selvitti, että yrittäisi ensin itse ja sitten tarvittaessa pyytäisi apua. Osa ei myöskään pitänyt ongelmia niin vakavina, että olisi nähnyt tarpeelliseksi avun hakemisen muilta. Myös Wilson ja Deane (2001, 351) ovat saaneet samankaltaisia tuloksia; kaikkien mielestä avun hakeminen ei ole aina tarpeellista, tai kaikki ongelmat eivät ole niin vakavia, että apua tarvittaisiin. Toisaalta asian vähättely voi toisinaan olla myös välttelyä ja näin ollen selviytymisstrategia tai defenssimekanismi. Toki myös joidenkin arviot omin avuin yrittämisestä olivat hieman haparoivia; he eivät olleet varmoja siitä, toimivatko heidän tapansa toimia. Pääosin tämän ryhmän arviot kertovat mielestäni melko järkevien nuorten ihmisten ajattelutavasta; on parempi pohtia asiaa myös itse ennen kuin (mahdollisesti) tukeutuu johonkin toiseen.

Ainoastaan ahdistuksen ja masennuksen kohdalla koulun toimijat nousivat suuremmiksi avunhakukohteiksi kuin yksin pärjääminen. Ravivin ym. (2009) sekä Bolderon ja Fallonin (1995) mukaan ongelman tyyppi vaikuttaa avunhakukohteeseen, ja Ravivin ym. mukaan nuoret ymmärtävät yksin pärjäämiseen liittyvät riskit. Voidaankin olettaa, että masennus ja ahdistus koettiin muita suuremmiksi ongelmiksi, minkä vuoksi pienempi määrä nuoria koki voivansa selviytyä niistä ilman apua. Viime vuosina masennus on ollut runsaasti esillä mediassa, eikä sitä välttämättä koeta enää yhtä leimaavaksi kuin aikaisemmin.

Kahta ensimmäistä syytä enemmän huolta näiden nuorten selviytymisestä aiheuttavat seuraavat teemat; *yksin pärjäämisen eetos, pettymys muihin ja luovuttaminen sekä pelko muiden reaktioista*. Yksi syy avun hakemattomuuteen oli yksin pärjäämisen korostaminen tai se, ettei halua puhua muille. Näillä nuorilla oli näkemys, etteivät ongelmat kuulu muille, tai ihmisen kuuluu pärjätä yksin. Monien perusteluiden luonne kuitenkin vaikutti myös osin pettyneeltä eikä lainkaan varmalta siitä, että selviytyminen silti onnistuu. Nämä nuoret ovat todennäköisesti omaksuneet suomalaisessa yhteiskunnassa korostetun yksin pärjäämisen eetoksen: itsenäisyyden vaatimuksen, yksilöllisyyden pakon ja sen, että kaikki on vain itsestä kiinni (esim. Jokinen 2014, 260; Vehkalahti & Suurpää 2014, 17). Vertailututkimuksissa suomalainen yksilövastuun korostaminen on havaittu melko

vahvaksi (Salasuo & Suurpää 2014, 141), ja osa nuorista korosti sitä myös. Kiinnostavaa on myös se, että aikaisempien tutkimusten mukaan suomalaisnuoret pitivät yhteiskunnassa selviytymistä enemmän yksilöllisenä kuin yhteisöllisenä ansiona (Salasuo & Suurpää 2014, Ahosen 1998 mukaan). On huolestuttavaa, että jotkut nuoret kokevat velvollisuudekseen tai pakoksi selvittää ongelmista ja haasteista yksin.

Osa oli pettynyt muihin ja jopa luovuttanut. Wilsonin ja Deanen (2001, 352) mukaan aikaisemmat kokemukset auttamisesta ovat olennaisia nuorten avun hakemisessa erityisesti mielenterveydellisissä ongelmissa. Heidän tutkimuksessaan selvisi, että positiiviset tai onnistuneet kokemukset auttamisesta ennustivat todennäköisempää avun hakemista myöhemminkin. (Wilson & Deane 2001, 352.) Tällä teemalla perustelleet nuoret olivat pettyneitä ihmisiin eivätkä sen vuoksi uskoneet voitavansa saada heiltä apua. Tällaisia nuoria voi olla erityisen vaikeata auttaa, erityisesti jos pettymyksen tunteet muita kohtaan ovat pitkäaikaisia ja jatkuvia. Luottamus on olennaista avun hakemisessa paitsi tämän tutkimuksen myös aikaisempien tutkimusten mukaan (esim. Markkola 2013, 16–17; Wilson & Deane 2001, 352), ja jollei luottamusta ole, on avunhakeminen epätodennäköisempää.

Jotkut pelkäsivät muiden reaktioita mahdolliseen avun hakemiseen. Paradoksaalisesti aikamme korostaa yksilöllisyyttä mutta samanaikaisesti nuoret kaipaavat yhteisöllisyyttä ja haluavat kuulua joukkoon. Monelle ystävyys-suhteissa aiheuttaa päänvaivaa myös kysymys siitä, millaisena kelpaa, sekä pelko ulkopuolelle jäämisestä (Salasuo & Suurpää 2014, 133). Ihmiset tarvitsevat toisiaan. Voi siis olla, että nuoret uskovat tietynlaisten ongelmien olemassaolon vaikeuttavan mahdollisuuksiin kelpata ja kuulua joukkoon.

Näiden nuorten auttaminen voi olla haastavaa; osa varmasti tarvitsisi apua, mutta heidän käsityksensä mukaan apua tuskin voi saada. Näkisinkin, että olennaisin interventio näiden nuorten avun hakemiseksi olisi heidän uskomuksiinsa vaikuttaminen. Tärkeää olisi saada heidät ymmärtämään, ettei avun hakeminen ole huono asia ja että sillä voi olla positiivista merkitystä oman elämän kannalta. Uskomukset vaikuttavat ihmisen todelliseen toimintaan (esim. Lazarus & Folkman 1984; Harvey 1986, 660; Raatikainen 2009, 2, 9), ja ongelman normalisointi ja validointi vaikuttavat siihen, että nuoret todennäköisemmin etsivät apua (Wilson & Deane 2001, 353).

6.3 Koulun rooli nuorten avunhakukohteena

Noin 14 prosenttia nuorista uskoi hakevansa apua joltakin koulun toimijalta. Merkittävimpanä tekijänä avun hakemiseen oli usko siitä, että kyseiseltä henkilöltä saa apua ja hän osaa auttaa. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa usko siitä, että joku taho kykenee auttamaan, on todettu vaikuttavan merkittävästi avun hakemiseen (esim. Wilson & Deane 2001, 352—353). Mikäli on nuori uskoo siihen, että avun hakemisesta on hyötyä, hän hakee sitä todennäköisemmin (Hunter ym. 2004, 387; Wilson & Deane 352; Raviv ym. 2009), vaikka myös vastakkaisia tuloksia on saatu (esim. Hunter & Boyle 2004, 29; Kuhl ym. 1996, 648). Samasta aineistosta on selvitetty myös perusteluita perheeltä tai sukulaisilta ja kavereilta avun hakemiseen, ja myös niissä usko avun saamiseen oli merkittävin perustelu (Markkola 2014 16—17). Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että uskomus siitä, että jokin taho kykenee auttamaan, on kaikista merkittävin tekijä nuorten avunhakukohteen valinnassa. Se, mistä tämä usko syntyy, onkin jo paljon monimutkaisempi ja pitkäaikainen prosessi, johon vaikuttavat monet asiat.

Koulun toimijoiden kohdalla myös tavalliset ihmissuhdetaidot, empaattisuus ja luotettavuus, nousevat esille. Myös henkilöiden tuttuus nousee yhdeksi kriteeriksi sekä avun hakemisen helppous. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa luottamus sekä jo olemassa oleva ihmissuhde ovat merkittäviä tekijöitä avun hakemisessa (Wilson & Deane 2001, 355, 357).

On syytä myös muistaa, että koulu ei ole kaikille hyvä, mukava tai turvallinen paikka. Tällöin ei voida olettaakaan, että kaikki nuoret mielellään hakisivat sieltä apua. Yksilöiden kokemukset yhteiskunnasta (jota koulukin osaltaan edustaa) syntyvät monien eri kohtaamisten kautta. Se voi esiintyä sekä positiivisesti että negatiivisesti tilanteesta, toimijoista ja ennakkokokemuksista riippuen. Nämä kokemukset määrittävät yksilön kokemusta yhteiskunnasta. (Häkkinen 2014, 33.) Esimerkiksi temperamentti- ja persoonallisuuserot vaikuttavat siihen, kuinka nuoret kouluun sopeutuvat (Keltinkangas-Järvinen 2008). Nuorten, jotka uskoisivat hakevansa koulusta apua voidaan olettaa näkevän yhteiskunta ja koulu ainakin jollain tavalla positiivisena. Tarpeellinen lisätutkimuksen paikka olisikin tutkia tarkemmin henkilöitä, jotka uskoisivat voivansa hakea apua joltakin koulun toimijalta; mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että nuori näkee koulun mahdollisena avunhakukohteena? Hakevatko vain tietyn tyyppiset nuoret apua koulusta, ja näkevätkö jotkut sen mahdottomana?

Yksi peruste avun hakemisen mahdollisuuteen koulun toimijoilta oli ammattitaito. Mielestäni tämän voidaan ajatella kertovan jonkin verran nuorten suhtautumisesta instituutioihin ja niiden luomaan ”ammatilliseen”, muodolliseen pätevyyteen. Nämä nuoret luottavat ammattitaidon tuovan pätevyyttä ratkaista muiden ongelmia ja he myös arvostavat kyseistä ominaisuutta. Voisi siis kuvitella, että he suhtautuvat ainakin jossain määrin myönteisesti yhteiskunnan instituutioita kohtaan.

Erityistä huomiota tutkimuksessa kiinnitti opettajilta apua hakevien määrään marginaalisuus. Suomalaisen peruskoulun kolmella viimeisellä luokalla oppilailla ei ole enää luokanopettajaa vaan luokanvalvoja, ja aineenopettajat opettavat eri aineita ja näin ollen vaihtuvat usein. Vaikka oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaan (4§) kaikki koulussa työskentelevät ovat vastuussa oppilaiden ja koko yhteisön hyvinvoinnista, näyttää siltä, etteivät oppilaat koe opettajan roolia merkittäväksi ainakaan kysyttyjen ongelmien kohdalla. Tutkimuksessa ei selvitetty esimerkiksi akateemisten ongelmien tai koulukiusaamisen avun hakemista, jolloin tulokset olisivat opettajankin kohdalla voineet olla toisenlaisia (vrt. esim. Boldero & Fallon 1995, 202—203.) Opettajat kuitenkin viettävät oppilaiden kanssa paljon enemmän aikaa kuin esimerkiksi kouluterveydenhoitaja, psykologit tai kuraattori, minkä vuoksi on jopa hieman hämmentävää, etteivät oppilaat näe heitä merkittävänä avunhakukohteina koulussa.

Voikin olla, että kiireisen arjen keskellä oppilaiden ja opettajien suhteet voivat jäädä melko ohuiksi ja näin ollen oppilaat eivät usko, että opettajilta voisi saada apua. Toisaalta voidaan myös huomioida opettajien ja oppilaiden eri roolit. Opettajat ovat perusopetuslakiin (2§) viitaten velvollisia opettamaan akateemisia taitoja sekä elämäntaitoja. Näin ollen he toimivat paitsi opettajina myös kasvattajina – ja oppilaat paitsi oppilaina myös kansalaisina. Näistä ensimmäiseen rooliin kuuluu akateemisuus ja toiseen yhteisöllisyys, inhimillisyys ja jokapäiväinen elämä. (Kallio 2014.) Nämä roolit voivatkin yksi olla avain asian ymmärtämiseksi; opettajien ja oppilaiden kohtaamisessa korostuu ensimmäinen eli akateeminen rooli kun taas muiden koulun toimijoiden kohdalla rooli, jota akateemisuus ei velvoita. Oppilaat voivat nähdä opettajat ikään kuin työtovereina; heidän kanssaan ollaan koulussa töissä ja hoidetaan työhön liittyviä asioita. Niihin eivät kuulu henkilökohtaiset ongelmat. Voi olla omituista ja tarpeetontakin muuttaa tällainen suhde yhtäkkiä roolituksestaan täysin erilaiseksi. Lisäksi opettajan kanssa tavataan joka päivä, ja tämän vuoksi voi olla helpompi ottaa yhteys johonkin vähemmän tuttuun henkilöön. Ehkäpä opettajan rooli yläkoulussa onkin

keskittyä enemmän opettamiseen ja yleisten asioiden kohdalla kasvatukseen; hänen ei välttämättä edes toivota tietävän muista ongelmista.

Koulun tehtävänä on pyrkiä auttamaan nuoria erilaisissa elämäntilanteissa kokonaisvaltaisesti. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voida todeta, onko koulu onnistunut vai epäonnistunut tässä tehtävässään, sillä osa nuorista koki voivansa hakea apua koulusta ja osa ei. On myös muistettava, että kyseessä oli ensisijainen avunhakukohde. Koulun roolia ei voida normittaa avun hakemisen suhteen tiettyyn asemaan tai asettaa sille selkeitä numeerisia tavoitteita nuorten avun hakemisen suhteen. Mielestäni tärkeintä on kuitenkin se, ettei se ole listassa ensimmäisenä, vaan suurimmalla osalla on muita(kin) yhteisöjä, joista apua voi saada.

Mielestäni siis onkin hyvä asia, että suurimmalla osalla on läheisiä ystäviä tai perhe, joiden puoleen he voivat kääntyä. Julkisten palveluiden suuri käyttö ei ole *ensisijaista*, päinvastoin; mitä useampi hakee *ensisijaisesti* apua läheisimmiltään, sitä paremmin heillä todennäköisesti menee. Koulun tehtävänä on *tukea* oppilaiden kasvua ihmisyyteen (Perusopetuslaki 2§), eli toimia näiden muiden toimijoiden rinnalla. Koulun päätehtäväksi voidaankin tämän perusteella nähdä myös toisenlaisena; tukemassa yhteisöjen, kaveri- ja perhesuhteiden rakentumista. Yksi tapa tukea oppilasta positiiviseen minäkuvaan sekä myös lisätä uskoa avun hakemiseen, jotta he voisivat tarvittaessa kääntyä muiden puoleen.

Häkli, Kallio ja Korkeamäki (2015) ehdottavat julkisten palveluiden tukikeinoksi myönteisen tukemisen mallia. Se merkitsee huomion kiinnittämistä ja palautteenantoa ensisijaisesti myönteisistä asioista, vahvuuksista ja onnistumisista, jolloin nuoren arvokkuuden ja osallisuuden kokemus vahvistuvat. Monet koulunkin tukitoimet keskittyvät ongelmien tunnistamiseen sekä tapauskohtaiseen ratkaisuun. Vaikka ongelmien tunnistaminen on tärkeää, saattavat tukitoimet aiheuttaa myös leimautumista ja tällä tavoin paradoksaalisesti vahvistaa ongelmia ja sitä syrjäytymiskierrettä, jota yritetään ehkäistä. Myönteisen tunnustamisen ideana onkin se, että lapsia ja nuoria ei eroteltaisi tuettaviin ja pärjääjiin, vaan jokaista pyrittäisiin tukemaan ja tunnustamaan myönteisen lähestymistavan kautta osana yhteisöä. Painopiste siirtyisi siis riskien ja huonojen puolien näkemisestä positiivisten ja hyvien asioiden huomioimiseen; on eri asia kohdata esimerkiksi lukivaikeuksien kanssa kamppaileva lapsi taitavana hengenluojana tai maahanmuutaja huumorintajuisena. (Häkli ym. 2015.) Tällainen toiminta sopisi koulun rooliksi nuorten pärjäämisen tukemisessa.

6.4. Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen yhtenä ansiona voidaan pitää sen erittäin suurta vastaajamäärää ja edustavaa otosta tutkimusjoukosta. Siltä osin tutkimusta voidaan pitää reliaabelina ja luotettavana. Suuri otos vähentää esimerkiksi mahdollisia vitsailusta, yksittäisten vastaajien mielentilasta tms. johtuvia mitausvirheitä. Vastaajamäärä lisää huomattavasti tutkimuksen yleistettävyyttä, ja tulos voidaankin yleistää ainakin koko Tampereen yläkouluikäisiä nuoria koskevaksi, mutta mahdollisesti myös muiden Suomen kaupunkien nuoria koskevaksi. Koska kyseessä on tutkimus, jonka voidaan osin sanoa pohjautuvan nuorten ympäristöihin, tulee kuitenkin huomioida alueelliset erot, esimerkiksi kuntien erilaiset julkiset palvelut (kuntien itsehallinnosta esim. Kuntalaki 1§).

Kyselyn luominen on aina haastavaa mahdollisten erilaisten tulkintojen vuoksi. Kysymysten eri ongelmien tulkinta on voinut vaihdella vastaajien kesken. Näin ollen ei voida sanoa, että kaikki olisivat vastanneet täysin samalla tavalla tai samaan asiaan, sillä he ovat voineet määritellä ongelmat toistensa kanssa eri tavoin. Uskomukset ja toimintatavat voivat olla myös tiedostamattomia ja voi olla, että nuoret eivät ole kyenneet pääsemään niihin täydellisesti käsiksi. Kyselyn suorittaminen kouluympäristössä on myös saattanut vaikuttaa tuloksiin. Kuitenkin suuri otoskoko toimii tässäkin virhettä vähentävänä tekijänä. Tähän tarvittaisiin kuitenkin lisätutkimusta; kuinka nuoret määrittelevät jonkun asian ongelmaksi ja onko siinä suurta vaihtelua.

Laadullisen analyysin teossa subjektiivisuus korostuu, ja tämän tutkimuksen haasteena olikin eri teemojen luominen laadullisten vastausten perusteella. Vastausten ollessa monen kohdalla varsin lyhyitä ja monitulkintaisia on vaikea tietää, olenko tulkinnut jokaisen niistä oikein. Tulosten validiutta voidaan perustella kuitenkin sillä, että sekä laadullisen että määrällisen analyysin tulokset korreloivat aikaisemman tutkimuksen kanssa.

Tutkimuksen perusteella suuntaisin jatkotutkimusta siihen, miten uskomukset avun hakemiseen syntyvät ja kuinka niihin voidaan vaikuttaa sekä siihen, millaisia merkityksiä annetaan eri ongelmille. Tästä olisi syytä selvittää myös mahdolliset sukupuolten väliset erot. Lisäksi tutkimus, jossa ei tutkittaisi ensisijaisuutta vaan annettaisiin nuorille mahdollisuus valita useampi kohde, toisi lisävaloa tuloksiin; tilanne voisi tällöin näyttäytyä toisenlaisena. Tulosten perusteella ongelman tyyppi vaikutti avun hakemiseen. Tämän merkitys avun hakemisessa vaatisi syventävää lisätutkimusta

esimerkiksi haastatteluiden avulla. Tutkimusta voisi myös laajentaa esimerkiksi koulukiusaamiseen tai muihin eri ongelmiin, sekä 16—20 –vuotiaisiin nuoriin.

6.5 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten uskomuksia avun hakemiseen liittyen. Tulokseksi saatiin erilaisia uskomuksia ja näkemyksiä niistä ympäristöistä, joissa nuori elää sekä sosiaalisista resursseista, joita heillä on käytettävissään.

Tutkimusta ei voida käyttää selviytymisstrategioiden arvioina – sen mahdollisuudet siihen ovat hyvin rajalliset tai jopa olemattomat. Selviytyminen tulee nähdä Lazaruksen ja Folkmanin (1984, 141) mukaan pikemminkin prosessina, jossa erilaiset vaiheet vaihtelevat.

Tutkimuksen tulokset olivat linjassa aikaisemman kansainvälisen tutkimuksen kanssa. Suomalaisien nuorten antamat perustelut avun hakemiselle tai hakemattomuudelle olivat hyvin pitkälti samanlaisia kuin muualla asuvien nuorten. Tulokset vahvistivat myös aikaisempaa näkemystä siitä, että sukupuoli sekä ongelman tyyppi vaikuttavat avun hakemiseen.

Yksi merkittävimmistä tekijöistä avunhakukohteen valinnassa oli usko siitä, mistä apua voi saada ja kuinka hyödyllistä se on. Olennaisinta olivat siis uskomukset avun hakemisen hyödyllisyydestä kaikkienensa, sekä uskomus siitä, voiko joku tietty henkilö auttaa. Osa ei hakisi apua juuri siksi, koska tämä usko avun saamiseen puuttuu. Vasta tämän jälkeen muut syyt alkavat vaikuttaa avun hakemiseen – olennaisinta on tietää ensin, että jostakin ylipäättään saisi apua. Tämän tuloksen perusteella nuorille tulisi puhua runsaasti myös elämän haasteista ja vaikeuksista sekä kertoa, että apua on mahdollista saada, eikä sen hakeminen ole häpeällistä. Tämä voisi auttaa myös niitä nuoria, jotka eivät koe voivansa hakea apua mistään.

Tutkimuksessa selvisi myös, että ongelman tyyppi vaikuttaa avun hakemiseen. Nuoria on monenlaisia, ja eri kohteet olivat eri ihmisille tärkeitä. Tämä puhuu avunhakukanavien monipuolisuuden

puolesta. On tärkeää ylläpitää sopiva määrä erilaisia avunhakukanavia, sillä silloin voidaan tulosten perusteella olettaa useamman hakevan apua.

Nuoruus on tärkeä elämänvaihe, joka sujuu suurimmalla osalla hyvin. Monet nuoret kohtaavat kuitenkin vaikeita ongelmia ja haasteita, ja usein ongelmat myös kasautuvat toisten harteille enemmän kuin toisille (Autio ym. 2008.) Ei ole yhdetekevää, kuinka nuori tai kuka tahansa toimii silloin, kun kohtaa ongelmia. Tämän vuoksi nuorilla on oltava tietoa siitä, mistä apua voi saada sekä ennen kaikkea uskoa siihen, että joku voi auttaa ja että ongelmista on mahdollista päästä yli.

Lähteet

- Alatupa, S., Karppinen, K., Keltinkangas-Järvinen, L., Savioja, H. 2007. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Sitran raportteja 75. Edita Prima Oy:Helsinki
- Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja 2008. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 84. Hakapaino Oy: Helsinki
- Ayalon, O. 1995 (alkup. teos 1987). Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä
- Bernard, H. R. 2013. Social Research Methods. Qualitative and Quantative Approaches. Sage Publications Inc: California
- Boldero, J. & Fallon, B., 1995. Adolescent help-seeking: what do they get help for and from whom? Journal of Adolescence, 18, s. 193—209.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L. 1995. Refleksiiviseen sosiologiaan. Tutkimus, käytäntö ja yhteiskunta. Useita suomentajia. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä
- Bourdieu, P., & Passeron, J. 1979/1990. Reproduction in education, society and culture. Sage Publications Ltd: Lontoo
- Cooper, C. & Dewe, P. 2004. Stress – a brief history. Blackwell Publishing: UK
- Costa, P. Jr., Somerfield, M. & McCrae, R. 1996. Personality and Coping: a Reconceptualization. Sivut 44—64 Teoksessa Zeidner, M. & Endler, N. 1996. Handbook of Coping. Theory, Research, Applications. John Wiley & Sons, inc: USA
- Dubow, E., Lovko, K. Jr. & Kausch, D. 1990. Demographic differences in adolescents' health concerns and perceptions of helping agents. Journal of Clinical Child Psychology, 19, 44—54.
- Erikson, E. 1968. Identity: Youth and Crisis. Faber and Faber: London
- Fallon, B. & Bowles, T. 2001. Family Functioning and Adolescent Help-Seeking Behavior. Family Relations, 50 (3) s. 239-245
- Fröjd, S., Marttunen, M., Pelkonen, M., von der Pahlen, B. & Kaltiala-Heino, R. 2007. Adult and peer involvement in help-seeking for depression in adolescent population. A two-year follow-up in Finland. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 42 s. 945–952

- Halinen, I. Miten oppilaita voisi aidosti kuulla opetussuunnitelmatyössä? Blogikirjoitus 20.2.2014.
http://www.oph.fi/ajankohtaista/blogi/101/0/miten_oppilaita_voisi_aidosti_kuulla_opetussuunnitelmatyossa Viitattu 13.3.2015
- Harinen, P. Hyvä, paha yksinäisyys. 2008. Itsellisyys, yksinäisyys ja ystävyys myöhäisnuoruudessa. Sivut 84—93 teoksessa Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja 2008. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 84. Hakapaino Oy: Helsinki
- Harvey, O. J. 1986. Belief systems and attitudes toward the death penalty and other punishments. *Journal of Personality*, 54 (4) s. 659 – 675.
- Hartup, V. 1994. Having friends, making friends & keeping friends: Relationships as educational contexts. *Emergency Librarian*, 21 (3), s. 30
- Holopainen, L., Lappalainen, K., Juntila, N. & Savolainen, H. 2012. The Role of Social Competence in the Psychological Well-being of Adolescents in Secondary Education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56 (2) s. 199–212
- Hunter, S. & Boyle, J. 2004. Appraisal and coping strategy use in victims of school bullying. *British Journal of Educational Psychology*, 74 (1) s. 83-107.
- Hunter, S., Boyle, J. & Warden, D. 2004. Help seeking amongst child and adolescent victims of peer-aggression and bullying: The influence of school-stage, gender, victimisation, appraisal, and emotion. *British Journal of Educational Psychology*, 74 s. 375–390
- Häkli, J., Kallio, K.P. & Korkiamäki, R. (toim.) 2015. Myönteinen tunnistaminen. Johdanto. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto [tulossa]
- Häkkinen, A. 2014. ”Kun yhteiskunta tuli kylään”: nuorisosukupolvien erilaiset yhteiskuntakohtaamiset ja –kokemukset. Sivut 32—56 teoksessa Vehkalahti, K. & Suurpää, L. (toim.) 2014. Nuoruuden sukupolvet. Juvenes Print: Tampere
- Ikonen, T. 2000. Tuhkasta uusi elämä – selviytymisen teoreettiset ja käytännölliset lähtökohdat. Yliopistopaino: Helsinki
- Jensen, M. & Karoly, P., 1991. Control Beliefs, Coping Efforts, and Adjustment to Chronic Pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59 (3) s. 431-438
- Jokinen, K. 2014. Nykynuoret ja siirtymät aikuisuuteen. Sivut 250—271 teoksessa Vehkalahti, K. & Suurpää, L. (toim.) 2014. Nuoruuden sukupolvet. Juvenes Print: Tampere.

Kallio, K. P. (2014) Intergenerational recognition as political practice. Teoksessa Vanderbeck, R. and Worth, N. (eds.) Intergenerational Space, s. 139–154. London: Routledge.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY: Helsinki

Keltinkangas-Järvinen, L. 2009. Temperamentti – persoonallisuuden biologinen selkäranka. Sivut 49–69 teoksessa Metsäpelto, R. & Feldt, T. (toim.) Meitä on moneksi – persoonallisuuden psykologiset perusteet. PS-kustannus: Jyväskylä

Kiilakoski, T., Tomperi, T. & Vuorikoski, M. 2005. Kenen kasvatus? Kriittinen pedagogiikka ja toisinkasvattamisen mahdollisuus. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Väitöskirja. Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print: Tampere

Krohne, H. 1996. Individual differences in Coping. Sivut 381–409 Teoksessa Zeidner, M. & Endler, N. 1996. Handbook of Coping. Theory, Research, Applications. John Wiley & Sons, inc: USA

Kuhl, J., Jarcon-Horlick, L., Morrissey, R. 1997. Measuring Barriers to Help-Seeking Behavior in Adolescents. Journal of Youth and Adolescence, 26 (6)

Kumar, R. 2005. Research methodology. A step-by-step for beginners. SAGE Publications Ltd: London

Lazarus, R. & Folkman, S. 1984. Stress, appraisal and coping. Springer Publishing Company: New York

Markkola, T. 2013. Nuorten avun hakeminen ja sähköiset ympäristöt. Tampereen kaupungin varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ”Älä o tumput suarana” –projektin selvitys. file:///C:/Users/Tiina/Downloads/Nuorten%20avun%20hakeminen%20ja%20s%C3%A4hk%C3%B6iset%20ymp%C3%A4rist%C3%B6t.pdf Viitattu 23.3.2015

Menna, R. & Ruck, M. 2004. Adolescent Help-Seeking Behaviour: How Can We Encourage It? Guidance & Counseling, 19 (4) s. 176–183.

Metsäpelto, R. & Feldt, T. 2009. Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Sivut 13–29 teoksessa Metsäpelto, R. & Feldt, T. (toim.) Meitä on moneksi – persoonallisuuden psykologiset perusteet. PS-kustannus: Jyväskylä

Metzger, J. 2014. Adaptive Defense Mechanisms: Function and Transcendence. Journal of Clinical Psychology, 70 (5) s. 478–488

Määttä, K. (toim). 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Gummerus Kirjapaino Oy: Helsinki

Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. 2002. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Sivut 158—172 teoksessa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus: Keuruu.

Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Sivut 10—27 teoksessa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus: Keuruu.

Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. 2002. Motivaatio elämänkaaren siirtymissä. Sivut 54—66 teoksessa Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus: Keuruu.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY Oppimateriaalit Oy: Helsinki

Palveluluotain Kainuussa - Kuntaliitto ja kuntalaiset mukana Kainuun asiakaslähtöisten lähipalvelujen suunnittelussa. 2014. Juttu asiakaslähtöisestä palveluiden kehittämisestä. Viitattu 10.4.2015
http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/projektit/lahipalvelut/pilotit/palveluluotain_kajaanissa/Sivut/default.aspx

Pihlström, S. 2014. Pragmatismi. <http://filosofia.fi/node/2409> Viitattu 10.4.2015

Pirttiniemi, J. & Päiväsalo, P. 2001. Perusopetuksen ja ammatillisen nivelvaiheen kehittäminen. Neljän alueellisen projektin kokemuksia. Opetushallitus.
http://www.oph.fi/julkaisut/2001/perusopetuksen_ja_ammattillisen_koulutuksen_nivelvaiheen_kehittaminen Viitattu 7.4.2015

Raatikainen, P. 2009. Mitä uskomukset ovat? Helsingin yliopisto, filosofian laitos.
http://www.academia.edu/3346260/Mit%C3%A4_uskomukset_ovat Viitattu 10.4.2015

Ranta, K., Junttila, N., Laakkonen, E., Uhmavaara, A., La Greca, A. & Niemi, P. 2012. Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Measuring Social Anxiety Among Finnish Adolescents. *Child Psychiatry Hum Dev*, 43 s. 574–591

Salasuo, M. & Suurpää, M. 2014. Ystävyys ja ryhmä kahden sukupolven kerrotussa elämässä. Sivut 112—149 teoksessa Vehkalahti, K. & Suurpää, L. (toim.) 2014. Nuoruuden sukupolvet. Juvenes Print: Tampere.

Savukoski, M. 2008. Irti anoreksian kahleista. Teoksessa Määttä, K. & Uusitalo, T. (toim.) 2008. Kasvatuspsykologia näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Lapin yliopistokustannus: Rovaniemi.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2013 (THL). Kouluterveyskyselyn tulokset. Peruskoulun 8. Ja 9. Luokan oppilaat, muutokset yhteensä 2004/2005–2013. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset> Viitattu 22.10.2014

THL:n tiedote 23.10.2013. Pääkaupunkiseudun koululaisten terveys- ja hyvinvointierot ovat huolestuttavan suuret.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=34562 Viitattu 13.3.2014

Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Sivut 52—72 Teoksessa Määttä, K. (toim) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Gummerus Kirjapaino Oy: Helsinki

Uusitalo, T. 2007. Nuoruuden itsemurha. Sivut 23—37 Teoksessa Määttä, K. (toim) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Gummerus Kirjapaino Oy: Helsinki

Vanhanen, M. 2009. Opettajan uskomukset opetustyön lähtökohtana – näkökulmia pedagogiseen ajatteluun. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 10.4.2015
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19967/opettaja.pdf?sequence=1>

Vehkalahti, K. & Suurpää, L. (toim.) 2014. Nuoruuden sukupolvet. Juvenes Print: Tampere.

Vehkalahti, K. 2014. Muisteltu ja kerrottu nuoruus 1920—1930 –luvulla syntyneiden omaelämäkerrallisissa teksteissä. Sivut 58—87 teoksessa Vehkalahti, K. & Suurpää, L. (toim.) 2014. Nuoruuden sukupolvet. Juvenes Print: Tampere.

Väestöliitto. Netti nuorten elämässä. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/netti_ja_media2/netti/ Viitattu 12.4.2015

Wilson, C. & Deane, F. 2001. Adolescent Opinions About Reducing Help-Seeking Barriers and Increasing Appropriate Help Engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12 (4) s. 345—364

Zeidner, M. & Endler, N. 1996. *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*. John Wiley & Sons, inc: USA

Liitteet

Liite 1. Kysely avun hakemisesta ja sähköisistä ympäristöistä

Kysely on Tampereen kaupungin järjestämä, ja sen tarkoituksena on auttaa nuorten palveluiden kehittämisessä. Vastaminen on vapaaehtoista, se tehdään nimettömänä, eikä sinua voida tunnistaa vastauksistasi. Toivomme, että autat meitä kehittämistyössämme ja vastaat totuudenmukaisesti. Kiitos osallistumisestasi!

Taustatiedot

Koulu: (valitse)
Syntymävuosi: (valitse)
Luokka-aste: (valitse)
Sukupuoli: (valitse)

Osio 1. Mistä etsisit/hakisit apua?

Valitse se kohta, josta uskoisit hakevasi **ensimmäisenä** apua, jos sinulla tulisi kysymyksessä mainittavia vaikeuksia. Kysymyksen jälkeen on avoin kenttä, johon toivomme sinun perustelevan, miksi hakisit apua valitsemastasi paikasta. Jos et hakisi mistään apua, perustele myös se avoimeen kenttään. Mikäli et tiedä, keitä vastausvaihtoehtoisissa olevat eri henkilöt ovat, voit kysyä opettajalta.

Kysymyksiin vastaaminen voi tuntua vaikealta, varsinkin jos sinulla ei ole ollut kyseisiä ongelmia. Yritä kuitenkin kuvitella, mistä voisit hakea apua, jos sinulle tulisi kysymyksen vaikeuksia.

Mistä hakisit apua, jos...

1. Sinulla olisi ongelmia ihmissuhteissa? (Esim. kavereiden, tyttö- tai poikaystävän, perheen tms. kanssa)
2. Olisit yksinäinen?
3. Tuntisit itsesi masentuneeksi tai ahdistuneeksi?
4. Joko sinulle tai läheillesi tulisi jokin kriisi, joka vaikuttaisi sinun jaksamiseesi? (esim. vakava sairastuminen tms.)
5. Sinulla olisi ongelmia päihteiden kanssa? (esim. tupakkaan, nuuskaan, alkoholiin tai huumeisiin liittyen.)
6. Olisit joutunut rikoksen uhriksi?

Vastausvaihtoehdot (joka kohdassa erikseen)

Auttavasta puhelimesta

Harrastuksen ohjaajalta

Internetistä

Kavereilta

Koulupsykologilta

Kouluterveydenhoitajalta

Koulukuraattorilta

Lehdistä

Nuorisotyöntekijältä

Opettajalta

Perheeltä/sukulaisilta

Rehtorilta

Sosiaalityöntekijältä

Terveyskeskuksesta

Yrittäisit selvittää omin avuin

Jostain muualta – mistä ja miksi?

Et mistään – miksi?

Poliisi –vaihtoehto 6. kohdassa

Miksi hakisit apua juuri valitsemastasi paikasta (joka kohtaan erikseen)?

Liite 2. Survey on asking for help and Internet environments

This survey is organized by the City of Tampere and the purpose of it is to help improving young peoples' services in the city. It is voluntary to participate. Answers are anonyms and single answers can't be identified. We hope that you will help us with our work of development and answer truthfully. Thank you for participating!

Background Information

School: (choose)

Year of birth: (choose)

Class: (choose)

Gender: (choose)

Part 1. Where would you ask for help?

Pick the person from whom you think you would ask for help **first** if you had problems that are mentioned on the question. After the question there is an open question. For that we hope that you will explain why you chose that person. If you wouldn't ask help from anyone, please explain why. If you don't know, who the persons are, you can ask from your teacher.

Answering to the questions may be difficult, especially if you haven't had the problems in question. Anyway, try to imagine where you could ask for help if you had these problems.

Where would you ask for help if...

1. You had problems in your relationships? (e.g. with friends, boy- or girlfriends, family etc.)
2. You were lonely?
3. You felt depressed or anxious?
4. A sudden crisis happened either to you or someone close to you and it affected your coping?
5. You had problems with intoxicants? (e.g. cigarettes, alcohol, drugs or snuff)
6. You were a victim of a crime?

Coach or director of a hobby

Family/relatives
Friends
Health center
Helpline
Internet
Magazines
School curator
School nurse
School principal
School psychologist
Social worker
Teacher
Youth worker
You would try to cope with it yourself
Somewhere else – where and why?
Nowhere – why?
Police

Why would you ask for help from there?

Liite 3. Tiedote huoltajille tutkimuksen järjestämisestä

Tampereen kaupunki järjestää syyskuun aikana kyselytutkimuksen kaikille yläkoululaisille. Kysely on osa kaupungin ”Älä o tumput suarana” -kehittämiprojektia, jonka tarkoituksena on ehkäistä yläkouluikäisten syrjäytymistä ja luoda uudenlaisia koulunkäynti- ja yhteistyömalleja.

Kyselyn tavoitteena on saada lisätietoa siitä, mistä nuoret hakevat apua erilaisiin ongelmiin, sekä selvittää nuorten näkemystä siitä, kuinka heille suunnatut sähköiset palvelut tulisi järjestää. Tavoitteena on osallistaa nuoria ja tehdä kaupungin nuorten sähköisistä palveluista parempia, jotta niistä olisi mahdollisimman paljon hyötyä käyttäjille. Tulosten perusteella palveluiden kohdentamista voidaan miettiä laajemminkin.

Tutkimuksen tulokset valmistuvat syksyn 2014 aikana.

Kysely tehdään nimettömänä eikä siitä voida tunnistaa yksittäisiä vastaajia. Mikäli ette halua lapsenne osallistuvan tutkimukseen, olkaa hyvä ja ilmoittakaa siitä lapsenne luokanohjaajalle. Jos kyselyyn vastaamiseen ei ole mielestänne estettä, teidän ei tarvitse ilmoittaa mitään.

Ystävällisin terveisin,

Tutkimusvastaava Tiina Markkola
[puhelinnumero]

Projektipäällikkö Jari Ikola
Varhaiskasvatus ja perusopetus

Liite 4. Ohjeet opettajille luokan osallistumisesta kyselyyn

Perusopetuksen ”Älä o tumput suarana” –projektin osana järjestetään kaikissa Tampereen yhtenäis- ja yläkouluissa kysely nuorten avunhakemisesta ja heidän käyttämistään verkkopalveluista. Kyselyn tavoitteena on selvittää, mistä 7. – 9.-luokkalaiset nuoret hakisivat apua erilaisiin ongelmiin, kuten mielenterveys-, yksinäisyys- ja päihdeongelmiin. Lisäksi selvitetään, kuinka nuoret käyttävät Internetiä ongelmiansa ratkaisuun sekä mitä mieltä he ovat Nuorten Tampere – sivustosta. Tuloksia hyödynnetään kaupungin palveluiden kohdentamisessa sekä sähköisten palveluiden kehittämisessä. Kysely järjestetään viikolla 37 (8.—12.9.2014).

Lähtökohtaisesti kaikkien oppilaiden toivotaan osallistuvan kyselyyn vastaamiseen. Jos esimerkiksi joku oppilas on pois koulusta kyselyn tekopäivänä, toivotaan, että hän voisi osallistua kyselyyn jonakin toisena päivänä. Jos oppilas itse kieltäytyy tai hänen huoltajansa ovat kieltäneet osallistumasta, ei oppilas silloin vastaa kyselyyn. Huoltajille on lähetetty aiheesta Helmiviesti, jossa heitä on pyydetty ilmoittamaan luokanohjaajalle, mikäli he eivät halua lapsensa osallistuvan kyselyyn.

Oppilas voi osallistua kyselyyn, mikäli hän kykenee siihen omatoimisesti vastaamaan. Opettaja voi päättää, ettei joku oppilas osallistu, mikäli tämän kielitaito tai kehitystaso ei riitä kyselyyn vastaamiseen oikein ja mahdollisimman omatoimisesti.

Kyselyssä on kysymyksiä, jotka voidaan kokea henkilökohtaisiksi. Tämän vuoksi olisi hyvä järjestää luokka niin, etteivät oppilaat pysty katselemaan toistensa ruutuja. Opettaja voi myös sanoa, ettei toisten vastauksia saa kurkkia, ja hänen tulisi tarkkailla sitä, että jokainen voi rauhassa vastata pelkäämättä, että joku katselee.

Tutkimuksessa ei pyydetä erittelemään tai kuvailemaan ongelmia lainkaan – siinä kysytään vain, mistä oppilaat hakisivat apua, mikäli heillä olisi joitakin ongelmia (kysely liitteenä). Olisi kuitenkin hyvä, jos kyselyä valvova opettaja voisi sanoa oppilaille, että mikäli kysely herättää joitakin epämiellyttäviä tunteita, niin joko opettajalle, terveydenhoitajalle tai kuraattorille voisi jutella niistä.

Vastaamistilanteessa kannattaa miettiä, annetaanko oppilaiden vastaamisen jälkeen surffailla netissä vapaasti. Tämä saattaa aiheuttaa mahdollisimman nopeasti vastaamista, eivätkä tulokset silloin ole välttämättä yhtä tarkkoja.

Jotta tutkimustilanne olisi mahdollisimman samanlainen ja kontrolloitu kaikissa eri kouluissa ja luokissa, lukekaa oppilaille ainoastaan seuraavalla sivulla olevat ohjeet. Alla kuitenkin opettajille ohjeita muutamaan tilanteeseen, jotka ovat tulleet esitestauksissa esiin (ks. Myös kysymykset):

- Mikäli joku oppilas ei ymmärrä kysymystä, pyydä häntä lukemaan ohjeet uudelleen ja tarkasti. Jos hän ei senkään jälkeen ymmärrä, pyydä häntä hyppäämään kysymyksen yli ja jättämään se tyhjäksi.
- Jos oppilas kokee, ettei osaa vastata, hän voi jättää kohdan joko tyhjäksi tai kirjoittaa ”en tiedä” kysymysten jälkeen olevaan avoimeen kohtaan.
- Jos oppilas ei tiedä, keitä vastausvaihtoehtojen eri henkilöt ovat (esim. nuorisotyönohjaaja, sosiaalityöntekijä, kuraattori), hänelle voi selittää ne.

- Jos oppilas kokisi kysyvänsä monilta henkilöiltä apua, eikä siksi osaa vastata, opettaja voi tarkentaa, että oppilaan tulisi valita se, jolta hän *ensimmäiseksi* kysyisi apua.
- Jos oppilas ihmettelee, voiko joka kohtaan vastata saman, opettaja voi sanoa, että se on ok.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10—25 minuuttia. Mikäli teillä on jotain kysyttävää, voitte soittaa numeroon 040 153 1204 (tutkimusvastaava Tiina Markkola).

OPPILAILLE ÄÄNEEN LUETTAVAT OHJEET:

Tampereen kaupunki tekee tutkimusta, jonka tarkoituksena on auttaa nuorille tarkoitettujen palveluiden kehittämisessä. Sen vuoksi on erittäin tärkeää, että saamme mielipiteitä nuorilta itseltään, joita asia koskee. Kyselyssä selvitetään, mistä te nuoret hakisitte apua joihinkin ongelmiin ja vaikeuksiin. Lisäksi kysytään erilaisista Internet –ympäristöistä ja niiden käyttämisestä muun muassa avun hakemiseen. Tarkoituksena on löytää keinoja joidenkin nuorten auttamiseen tulevaisuudessa vielä paremmin.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 20 minuuttia ja se tehdään nimettömänä – vastauksista ei voida tunnistaa yksittäisiä ihmisiä. Vastaaminen on vapaaehtoista.

Kyselyssä on kolme eri osaa. Lue huolellisesti kaikki ohjeet ja vastaa niiden mukaan. Toivomme, että olet rehellinen – muista, että vastauksista ei voida mitenkään tunnistaa yksittäisiä ihmisiä.

Kyselyn viimeinen osio liittyy Tampereen kaupungin nuorille suunnattuun nettisivuun ”Nuorten Tampere”. Alussa sinua pyydetään tutustumaan lyhyesti nettisivuun. Avaa sivusto uuteen ikkunaan ohjeiden mukaisesti. ÄLÄ SULJE KYSELYLOMAKETTA, koska muuten aiemmat vastauksesi voivat kadota. Selaile ”Nuorten Tampere”-sivustoa 1-2 minuuttia, palaa kyselylomakkeelle ja vastaa sivustoon liittyviin kysymyksiin. Osaatteko kaikki avata sivun uuteen välilehteen? [OPETTAJA: Tämän voi ohjeistaa vielä uudelleenkin ja muistuttaa, että sivusto täytyy avata uuteen ikkunaan!]

Muista lukea ohjeet tarkasti. Kiitos, että autat meitä!

Tutkimuslomakkeen osoite on [kirjoita esim. taululle tai näytä dokumenttikameralla]:

<https://palvelut2.tampere.fi/e3/lomakkeet/8352/lomake.html>

INSTRUCTION FOR STUDENTS

The City of Tampere is making research which purpose is to help improving young peoples' services in the city. Therefore it is very important to get opinions from the people who this concerns – the youth themselves. In this survey we want to find out where you would ask for help to some problems and troubles if you had them. In addition we ask for different Internet environments and your usage of those, especially for searching for help. The purpose is to get information and, according to that, find out some ways how we could help some young people even more in the future.

Answering to this survey takes approximately 20 minutes. Answers are anonymous. It is voluntary to participate.

There are three parts in this survey. Please read carefully all the instructions and answer according to those. We hope that you are honest – remember, that single people can't be identified from the answers.

Remember to read all the instruction. Thank you for helping us!

The address of the survey is:

<https://palvelut2.tampere.fi/e3/lomakkeet/8352/lomake.html> (Finnish)

Liite 5. Teemojen luonti: ”En mistään” ja ”Yrittäisin selvitä omin avuin”

”En mistään” ja ”yrittäisin selvitä omin avuin” vastausvaihtoehtojen perusteluiden luokittelussa oli luokkia yhteensä 26:

0 tyhjä

- 1 Pelko maineen menettämisestä
- 2 Pitää avun hakemista heikkouden merkinä
- 3 En **tarvitse** apua (kaikki muut 7!!)
- 4 Ei haluaisi apua/haluaisi olla yksin
- 5 Ei pidä avun hakemisesta
- 6 Ei jaksaisi/viitsisi hakea apua

- Uskoo tietävänsä/selviävänsä itse ratkaisun / toimintamallin ongelmaan, on koke-
- 7 musta
- 8 Uskoo asian hoituvan itsestään
- 9 Yksityisyyden korostaminen

- 10 Ei halua vaivata muita ihmisiä
- 11 Pettymys muihin ihmisiin (esim. ei usko ketään kiinnostavan, on joskus yrittänyt tms.)
- 12 Kokee, ettei apua saa mistään
- 13 Kokee helpommaksi olla kertomatta
- 14 Kokee, ettei kukaan ymmärrä

- 15 Ei halua puhua muille/jakaa ongelmiaan
- 16 Ei uskaltaisi hakea apua (ujous)
- 17 Ei koe asiaa niin suureksi/ongelmaksi, että viitsisi toimia
- 18 Miettiä ensin itse
- 19 Ei usko avunhakemisen hyödyttävän
- 20 Puhuminen pahentaa asiaa

- 21 Ei ole ollut tai ei usko että tulee kyseisiä ongelmia
- 22 Ei halua kenenkään tietävän

23 Epäselvä

- 24 Ei perustelua
- 25 Muu
- 26 Seuraukset pelottavat, eikä halua jäädä kiinni

Luokista luotiin yhteensä 5 teemaa sisällöllisen yhteneväisyyden perusteella:

Uskoo tietävänsä toimintamallin ongelmaan.

Luokat 3, 7, 18

Tähän teemaan otettiin kaikki luokat, jotka kuvailivat omaa toimintaansa ongelman kohdatessa. Moniselitteisyydestään huolimatta ryhmässä ovat myös kaikki ne, jotka sanoivat, etteivät *tarvitse* apua. Vaikka lause voitaisiin tulkita myös defenssiksi, sellaiselle tulkinnalle ei ole riittävästi perusteita yksittäisen lauseen perusteella. Tämän vuoksi päätin tulkita sen kirjaimellisesti, ettei nuori tarvitse apua, koska pärjää itse.

Ei pidä asiaa ongelmana
Luokat 6, 8, 17

Tähän teemaan valitsin ne luokat, joissa nuori sanoi, ettei näe ongelmaa niin merkittäväksi, että hakisi apua. Myös ne, jotka eivät jaksaisi tai viitsisi hakea apua tulkitsin tähän ryhmään kuuluviksi.

Yksin pärjäämisen eetos
Luokat 2, 4, 5, 9, 15

Tähän teemaan valitsin luokat, jotka jollain tavalla korostavat nuoren yksityisyyttä tai sitä, ettei hän halua jakaa ongelmiaan muille.

Pettymys muihin ja luovuttaminen
Luokat 11, 12, 14, 19, 20

Tähän teemaan otin ne luokat, jotka henkivät uskoa siihen, ettei apua voi saada ollenkaan tai ettei usko muilta ihmisiltä sitä ainakaan tulevan. Tulkitsin myös hieman epäselvemmän ”puhuminen pahentaa asiaa” kuuluvan tähän ryhmään, koska se liittyy uskomukseen siitä, että puhumisesta muille ei ole mitään hyötyä, päinvastoin, jolloin voidaan ajatella, että sekin kuvastaa tietynlaista pettymystä.

Pelko muiden reaktioista
Luokat 1, 10, 16, 22, 26

Tämän teeman luokat ovat hieman heterogeenisempiä kuin esimerkiksi edellisen, mutta tietynlainen ujous tai pelko yhdistävät niitä. Vastaukset eivät henkineet niinkään pettymystä muihin tai kritisoi-neet muita vaan pikemminkin liittyivät omaan itseän.

Liite 6: Teemojen luonti: Koulun toimijat

Koulukuraattorin, kouluterveydenhoitajan, koulupsykologin sekä opettajan valinneiden perusteluiden luokittelussa oli luokkia yhteensä 19:

0 Tyhjä

- 1 Osaa kuunnella
- 2 Uskoo, että sieltä saa apua
- 3 On luotettava
- 4 Vaitiolovelvollisuus
- 5 Ammattilainen/kuuluu hänen tehtäviinsä
- 6 Paras/järkevin/oikea vaihtoehto
(mikäli käytetty imperatiivia muissakin ”esim. auttaa parhaiten” koodattu myös tämä)
- 8 Hänelle on helppo puhua
- 9 Hänellä on tietoa tai kokemusta asiasta
- 11 On hyviä kokemuksia henkilöstä/on kuullut hyvää
(ei koodattu tähän kakkosta, koska sisältää oletuksen siitä jo)
- 12 Helppo mennä / lähellä

13 Ei perustelua

14 Muu

15 Epäselvä

- 16 Ymmärtää /tukee
- 17 Ei ole muitakaan, joilta kysyisi
- 18 Hän voisi selvittää/kertoa asioista myös muille
- 19 Haluaa puhua tuntemattomalle/ei niin tuttu/ei uskalla puhua muille

Näistä luotiin yhteensä 5 teemaa sisällöllisen yhteneväisyyden perusteella:

Usko avun saamisesta:

Luokat 6 ja 2

Liittyy nuorten uskomuksiin siitä, että kyseinen henkilö on hyvä ja oikea vaihtoehto ja että häneltä uskotaan saavan apua tai ainakin hän kykenee ohjaamaan oikeaan paikkaan.

Luotettavuus

Luokat 3, 4, 19

Tämän teeman luokissa kiinnitettiin huomiota erityisesti siihen, etteivät asiat leviä kahdenkeskisen keskustelun ulkopuolelle. Luokka 19 oli hieman epäselvempi, mutta tulkitsin niin, että tällaisessa tilanteessa vaaditaan luotettavuutta henkilöltä, jonka puoleen käännetään.

Ammattitaito

Luokat 5 ja 9

Luokat 5 ja 9 liittyivät selvästi ammattitaitoon tai tietoon ja kokemuksiin, joita kyseisillä henkilöillä uskottiin olevan.

Tuttuus ja helppous

Luokat 11, 12 ja 18

Tähän teemaan kuuluvat luokat liittyvät myös osin luotettavuuteen, mutta tietty mutkaton suhtautuminen henkilöön ja helppouden sekä hyvin kokemusten korostaminen erottivat teeman kuitenkin erilliseksi.

Empaattisuus

Luokat 1, 8, 16 ja 17

Nämä luokat liittyvät hyvin paljon puhumiseen ja kuuntelemiseen, mutta 16 myös ymmärtämiseen ja tukemiseen. Sen vuoksi nimesin ryhmän empaattisuudeksi.